بسم الله الرحمن الرحيم

طفلك

٦٠ مقالة تربوية من موقع ساسا بوست (sasapost.com)



جمع وإعداد/ هادي الدهناوي

www.aldhnawi.com

hdhnawi

١٤٣٨هـ

المحتويات

توقف عن الصراخ في أطفالك

"كنت أعتقد أني شخصية هادئة. حتى امتلكت طفلاً".

"كنت أخطط أن أبتسم دومًا في وجه طفلي رقيق القسمات. حتى امتلكت طفلاً".

"كنت أحلم دومًا بأن أصير أمًا. حتى امتلكت طفلاً".

كثيرة هي الأحلام التي تنسجها الأمهات قبل الإنجاب، وفي تلك اللحظة التي تجد فيها الأم نفسها وحيدة بين طفلين يصرخان، تنسى كل شيء، وتتمحور أحلامها في تلك اللحظة حول العثور على وسيلة لإسكاتهم، فتصرخ وربما تبكي.

(الأمومة تخرج أجمل ما في المرأة، وأسوأ ما فيها) كما تقول إحدى الأمهات.

صراخ، فإحباط، فصراخ. دائرة مغلقة من الصراخ والإحباط يمر بها الكثير من الآباء. فدعونا نتناول تلك المشكلة، مشكلة فقدان الأعصاب – أسبابها ونتائجها-ونحاول اكتشاف بعض الحلول لها.

(أطفالي كثيرو الجدل، والتعصب، والشجار، وتجاهل الأوامر)، تلك هي الأسباب في نظر الكثير من الآباء التي قد تدفعهم للصراخ في أبنائهم وفقدان السيطرة على أعصابهم. التركيز هنا دائمًا يكون على الأبناء مع إخراج الآباء أنفسهم دائمًا من هذا السيناريو، وكأن الأخطاء كلها يتحملها الأطفال.

سنحاول التركيز هنا على بعض أخطاء الآباء، والتي تسبب في فقدانهم السيطرة على أنفسهم:

الردود الجاهزة

(لا)؛ رد جاهز دائمًا ما يرد على لسان الآباء دون تفكير منطقي وإشراك الطفل في معرفة العواقب والمساوئ، لا يقتنع الطفل، يتخذ موقفًا دفاعيًّا مطالبًا بحقه الوجودي، يلح في السؤال والبكاء، تغضب الأم، فتبدأ في الصراخ.

حاولوا استخدام نعم، فهي تحل الكثير من المشاكل، (ن- ع- م) ثلاثة حروف بمقدورها تغيير عائلات، وإيجاد حضن تقدير دافئ صادق لا يعوض من طفلكم، (الحضن أفضل من التَهَدُّجُ والصراخ).

التحكم في التفاصيل

محاولة فرض التحكم والسيطرة على جميع سلوكيات الطفل، لن تغير شيئًا في سلوكه، بل ستزيد من فرص إصابتك بارتفاع ضغط الدم.

هل إغراق الطفل الحمام بالماء المتطاير أثناء جلسة استجمامه في حوض الاستحمام يحمل الكثير من الضرر على أخلاق الطفل وعلى نظام الأسرة ونظام العالم؟ لا، فلم الغضب الزائد إذن؟."move on"

اترك بعض المسؤولية للعالم والحياة، وهما كفيلان بتحملها.

المحتويات

الخطط كبيرة، وائم توقعاتك

في كثير من الأحيان لا تكون المشكلة في عدم تنفيذ الطفل للأوامر المعطاة له، بل تكمن المشكلة في الأوامر ذاتها. فقد تتجاوز الخطط والأوامر سن الطفل ورغباته: طفلك ذو الثلاث سنوات ليست لديه القدرة على ترتيب صفوف الكتب على الرف، بل يمكنه بعثرتها وإلقاءها على الأرض، ليس لأنه لا يخاف منك ولا يلتزم بالتعليمات، بل فقط لأنه ذو ثلاث سنوات.

الطبيعة أقوى من البيئة.

تلك بعض الأسباب التي قد تدفع الآباء إلى الصراخ، ولكن قبل الوقوع في ذلك على الآباء التفكير في تأثير الصراخ على علاقتهم بأبنائهم:

أنت النموذج

عندما تستمع إلى طفلك وهو يصرخ في أخته الصغرى لأول مرة، تيقن حينها بأن ما تقوله لأبنائك وما يسمعونه منك هو ما سيقال على لسانهم مستقبلاً.

أترضى أن يصرخ فيك ابنك؟

فقدان هيبتك

عندما تصرخ في أطفالك فأنت تفقد جزءًا كبيرًا من سيطرتك عليهم، لا تستطيع أن تطلب الاحترام من أبنائك وأنت دائم الصراخ والتوبيخ لهم.

هدوئك وتحكمك في أعصابك يضمنا لك الاحترام الدائم.

بناء شخصية جبانة

لا تجعل أبناءك يفعلون الصواب خوفًا منك، بل يفعلونه لأن لديهم القدرة على اتخاذ القرار الصحيح في شتى المواقف.

- أنا آسفة لأني صرخت فيك عندما سكبت الماء على الهاتف.
- أنا لا أحب ذلك ماما، أنت ترعبينني.
- أنا فعلاً لا أريد بث الرعب والخوف فيك، فقدت عقلي للحظات، ولم يكن المفروض أن أقع في ذلك.
- أنت تخيفينني دائمًا، هذا يحدث طوال الوقت، أرجوك لا تخيفني ثانية بعد الآن.

الخوف ينشئ أطفالاً بلا رأي ولا قيمة.

إذا أردت التخلص نهائيًّا من مشكلة الصراخ فإليك بعض خطوات تساعدك على ذلك:

١ـ اقرئي كثيرًا في أساليب التربية قبل الإنجاب، لا تعتمدي على تكرار طريقة آبائك في تربيتك، فهي غالبًا ما ستفشل. ابحثي عن أسلوبك الخاص في التربية بما يتواءم مع ثقافتك وبيئتك وأفكار العالم المتجدد من حولك.

المحتويات

كلما علا صوتك ليستمع لك أطفالك، كلما قل إنصاتهم لك.

٢- اجتمعي بأمهات أخريات، حدثيهن عن مشكلاتك واستمعي إلى خبراتهن وطريقتهن لتجاوز الصراخ.

يستمع الطفل إلى صوتك عندما تصرخ، ولكنه يستمع إلى كلماتك كلما تكلمت بهدوء.

٣- ضعي قواعدك الخاصة في التربية مبكرًا، اصنعي قائمة صغيرة بها، ثم قومي بتعليقها على الثلاجة. عندما ينسى أحد قاعدة من القواعد حتى ولو كان الوالد، شاوري بإصبعك على القائمة وقولي له: لقد تجاوزت القاعدة رقم.(...)

التربية لا تتوقف حتى الموت.

٤- اعثري على تعويذة الهدوء الخاصة بك، والتي تمكنك عند ترديدها من السيطرة على غضبك:

(أنا الكبيرة)، (الأمومة شيء عظيم)، (فعلت بأمي مثلما يفعل أبنائي بي)، (من الجميل أن أكون أمًا مسئولة عن طفل، فهناك الكثير ممن حرموا من ذلك).

٥- ابحثي عن طرق أخرى تنفثي بها عن غضبك، ولا تعاقبي أبدًا أبدًا عندما تكوني غاضبة: تحدثي بالهاتف، اختلي بنفسك لحظات في غرفتك، استلقي على سريك، توضئي وصلي، استمعي لبعض الموسيقى. اهدأي وخذي نفسًا عميقًا ثم ابدئي في التصرف.

ارتفاع ضغط دمك لن يفيدك أنت ولا أطفالك.

٦- اقتربي أكثر من أبنائك، فبعض الأبناء لا يستطيعون الانتباه أو التركيز حتى يضعوا اللعبة من أيديهم، ولا ينتبهوا بالأساس إلى التعليمات التي توجه لأشقائهم، حاولي أن تحصلي على تواصل العين بالعين معهم أولاً قبل الحديث، وطالما لا ترينهم فافترضي دائمًا أنهم لا يسمعونك ولا يتجاهلونك.

المدرس يتحكم بعشرات الطلبة، ولكن فور خروجه من الفصل يتغير كل شيء.

٧- الشخص الوحيد الذي بإمكانك التحكم فيه في هذا العالم هو نفسك، فليس باستطاعتك التحكم بطفلك رغمًا عنه. تحكمي فيه ولكن امنحيه الشعور بحرية الاختيار والسيطرة على مجريات حياته، ولكن كيف ذلك؟ أعطي لطفلك مجموعة من الاختيارات التي تناسبك جميعها، واطلبي منه الاختيار بينها.

تستطيع أن تغسل أسنانك بنفسك أو أنا أغسلها لك.

ولكن إذا رفض الاختيار أعلميه بانك ستتخذين أنت القرار بدلاً منه، ثم قومي بفعل ما تشائين.

ضعي جدولاً لنشاطات أطفالك كل يوم بما يناسبك ويناسبهم، مع الأخذ باقتراحاتهم قدر المستطاع، واجعليهم يعتادون على التنفيذ يوميًّا لتتخلصي من كثرة الجدال.

٨- البكاء ليس شيئًا بسيطًا، عندما تقولي لأحدهم لا تبك فسيصمت ويبتسم. لا بالطبع، حاولي معه خدعة أخرى: أثناء البكاء اهمسي له بكلمات هادئة دافئة لا يستطيع سماعها وهو يبكي، فسيدفعه الفضول إلى التوقف فورًا.

المحتويات

البيت ليس منشأة عسكرية يحكمه التعامل الميري بين أمر واستجابة فورية دون مناقشة.

٩- عندما تريدين الاختلاء قليلاً بنفسك للهدوء أو لإنجاز عمل ما، عليك أن تعلمي أن طفلك يحتاج دومًا إلى الشعور بالأمان وتفقد مصادر الحماية والحب من حوله. ولذا، فقبل اختلائك بنفسك اقضي مع طفلك بعض الوقت، احكي له قصة، العبي معه لعبة، وأعدك أن يتركك بعدها فترة تنجزين خلالها ما تريدين.

أنت تصرخين في أوقات كثيرة ليس خوفًا على طفلك من الفشل، بل خوفًا على نفسك أنت من الفشل. كنت تحلمين أن تصبحي أمًا مثالية، والآن لا تستطيعين التحكم في أي شيء.

١٠- لا تكرري الطلب قط على طفلك، ولا تتنازلي عنه قط حتى ينفذ، قومي بمعاقبته بعد أول طلب بعد تحذيره (وسنتحدث في المقال القادم عن طريقة معاقبة الطفل دون ضرب أو صراخ).

من الأفضل ألا تعطي أوامر على أن تعطيها ولا تطاع.

١١- إذا أفسد طفلك شيئًا فلا تصرخي فيه وأنت تفكرين في تكلفة أو مدة إصلاح ما أتلفه، اهدأي وفكري بأن هناك حلاً واشركي طفلك معك في التفكير وتحمل المسئولية، كأن يساهم مثلاً بجزء من مصروفه في تكلفة الإصلاح.

تقول إحدى الأمهات:

"مللت من كثرة صراخي وفقداني لأعصابي، فقررت أن آخذ تعهد أمام زوجي بالالتزام بالهدوء وعدم الصراخ لمدة أربعة أسابيع، في أول يوم كان ذلك صعبًا جدًا جدًا جدًا فحاول الأطفال استثارة غضبي بشتى الطرق، لم أصرخ لم أغضب لم أتضايق لم يعلُ صوتي، كان ذلك الالتزام موضوعًا أمام عيني، استغرب الأولاد من ذلك جدًا. وبدلاً من الصراخ فيهم طلبت منهم الاقتراب مني أخذتهم في حضني، وطلبت منهم الحديث عما يريدون.

وبعد أيام قلائل من ذلك فوجئت بتغير دراماتيكي في سلوكهم، هدوء ومرح وسعادة، قدموا إلي ليسألوني عما إذا كان باستطاعتهم المساعدة في شيء، لم أصدق نفسي".

وفي النهاية، ادع ربك أن يرزقك الهدوء والسكينة والصبر وعدم الغضب وتحمل مسئوليات أسرتك حتى النهاية.

٨ طرق لعقاب طفلك دون ضرب أو صراخ

تتساءل عجوز مستغربة: كان أبي يجلدني بالحبل أثناء طفولتي عندما يغضب من تصرفاتي، ولما أصبحت أمًّا رفضت فعل ذلك مع أطفالي، ولكني كنت أتعامل معهم بحزم وقسوة دون ضرب، وكان ذلك يأتي دائمًا بالنتيجة المرجوة. أما الآن فأنا في حيرة كبيرة في التعامل مع حفيدتي، فطريقتي المعتادة في العقاب لم تفلح معها، ما الذي يتوجب على فعله للتمكن من السيطرة على تصرفاتها؟ أم أن الزمن قد فاتني.

في المقال السابق تحدثنا عن خطورة الصراخ في الأطفال وعدم جدواه؛ فالطفل لا يتعلم من الصراخ شيئًا، لا السيطرة على انفعالاته ولا إيجاد طريقة لحل المشكلات، ولكن هناك العديد من طرق العقاب الأخرى الأكثر فاعلية وتأثيرًا في سلوك الطفل، ومنها:

وقت مستقطع

إذا لم يلعب طفلك جيدًا أو بكى كثيرًا أو أحدث كثيرًا من الضجة، جهزي له مكانـًا واطلبي منه أن يجلس فيه هادئـًا لمدة دقيقة لكل سنة من عمره، في البداية سيرفض ذلك، ولكن بإصرارك مرة وراء مره سيتعود.

(لا يجب أن يكون هذا الوقت المستقطع في غرفة الطفل حيث الألعاب حوله في كل مكان، ولا يجب أن تصبح تلك طريقة العقاب الوحيدة فهناك طرق أفضل.)

صندوق المواسم

إذا أحدث الطفل إزعاجًا كبيرًا بإحدى ألعابه ولم ينصت إلى تعليماتك ومطالباتك بالهدوء أو أحدث بلعبة ضررًا ما، انتزعيها منه، ثم ضعيها في صندوق أطلقي عليه اسمًا، وليكن (صندوق المواسم)، ولتخرج تلك الألعاب يوم الجمعة فقط.

اللعبة التي يرفض طفلك أن ينظفها وراءه، أو يحاول كسرها، أو التي ينشغل بها ويتجاهل نداءك للغذاء، يفقدها.

(إذا عاقبت طفلك على شيء فلا يجب أن تتجاهله في المرتين القادمتين).

عوضني عن تفاهاتك

إذا تسبب طفلك في إضاعة وقت أحدهم بمشاغباته وأفعاله، اجعليه يقوم بتنفيذ بعض المهام لهم لتعويضهم عن الوقت الذي تسبب في إضاعته. إذا تسبب في إضاعة وجبة الغداء عليك اجعليه ينظف الصحون، فقط حاولي تعليمه أنه مسئول عن أفعاله، وأن لكل خطأ يرتكبه تداعيات وأثر على الآخرين.

(العقاب يجب أن يكون على قدر الخطأ).

الاعتذار لا يعيد دائمًا الود

مع الإيمان بأهمية الاعتذار و(أنا آسف)، إلا أن تلك الجملة لا تصدر دائمًا من القلب. إذا طلبت من طفلك أن يعتذر إلى شقيقته ليحصل على الآيس كريم، فغالبًا ما سيضطر إلى الكذب. ولكن أفضل من ذلك حاولي أن تسأليه عن أكثر ما يحب في شقيقته ثم اطلبي منه أن يخبرها ذلك بنفسه، فهذا أفضل كثيرًا من الاعتذار المنمق الأجوف.

(ضع القواعد الخاصة لأسرتك، وعاقب أطفالك على عدم التزامهم بها.)

لا تستخدم صافرة التحكيم

هناك شجارات دائمة في منزلك بين أبنائك؟ تضطر دائمًا إلى التحكيم بينهم واستخدام سلطاتك الأبوية للفصل بينهم والضغط على الأصغر لينصت إلى كلام الكبير؟

لا تفعل ذلك، اطلب من أبنائك فقط أن يدخلوا إلى غرفتهم ولا يخرجوا حتى يصلوا إلى حل مقنع لك ولهم.

(ضع نظامًا للعقاب يلائم مراحل طفلك السنية، فطفلك صاحب الـ١٤ عامًا لا يرغم على النوم في السابعة مساءً لأن أخاه ذا الست سنوات يفعل ذلك).

التجاهل

التجاهل يعلم الطفل طرق أخرى للتنفيس عن مشاعره ورغباته بدلًا من الصراخ وضرب الأرض بقدميه، ويعلم الطفل التخلص من تلك التصرفات التي يفتعلها لجذب الانتباه مثل: الأنين، نوبات الغضب، تكرار السؤال، فبدون جمهور ولا مستمعين لا فائدة من تلك الأفعال.

التجاهل يعني عدم التواصل عبر الأعين، لا حديث ولا تلامس أو(طبطبة). وفور استسلام الطفل وتوقفه عن الصراخ تحول بوجهك إليه وابدأ في إعطائه الاهتمام المطلوب لتسأله عما يريد بهدوء وتقنعه بسبب رفضك.

ولكن قبل ذلك احذر أن تضعف أنت أو تستلم قبل طفلك، فاستسلامك يجعل تجاهلك يأتي بنتيجة عكسية، فمثلًا: يطلب طفلك شيئًا فترفض، يبدأ في الصراخ ويعلو صوته، تتجاهله، ولكن يستمر في الصراخ، حتى تمل، فتوافق، ثم صراخ، صراخ، صراخ وصراخ بصوت أعلى.

(لا تدمن التجاهل فتنسى طفلك محشورًا بين مقعدك والحائط).

المدح

لا يمكنك عزل طفلك أو تجاهله أو معاقبته بدون إعطائه بعض الاهتمام قبل ذلك والإشادة بأفعاله الإيجابية. إذا وجدك الطفل تتجاهل أفعاله الإيجابية فسيضطر إلى فعل العكس لجذب الانتباه.

لديك ثلاثة أطفال، اثنان منهما يلعبان في هدوء والثالث يصرخ ويجري ويحاول استثارتهما ويحدث كثيرًا من الضجة والقلق. ماذا ستفعل؟؟

أغلب الآباء يركزون انتباههم على المشاغب ويتجاهلون الآخرين، ولكن بدلًا من ذلك حاول أن تتجاهل الثالث وتوجه إلى أخويه بالحديث اللطيف أمامه: (إنني أحب فعلًا الطريقة الهادئة الرائعة التي تلعبان بها.

بعض الآباء يخشى أن يؤدي الثناء إلى بناء طفل مدلل، ولكن هناك نوع واحد من الثناء يؤدي إلى ذلك (أنت أجمل وأذكى طفل في العالم والبشر في دول العالم الثالث في حاجة إليك) .

المحتويات

المنح بدلًا من العقاب (أو العقاب الحلو)

اصنع نظامًا لتشجيع طفلك وتحميسه على تنفيذ الأوامر. ضع مجموعة من القواعد وامنحه درجات على درجة التزامه بها وفي نهاية الأسبوع مثلًا كافئه على ذلك، واجعل هناك مجالًا للتنافس بين الإخوة .

١. امنح طفلك درجات على

٢. عطفه ومشاركته لألعابه.

٣. ارتداء ملابسه أو دخوله المرحاض دون مساعدة.

٤. تجميع ألعابه بعد انتهائه منها.

٥. درجات شهرية عالية من مدرسته.

٦. التقدم في مستوى القراءة والكتابة.

٧. اللعب بهدوء.

تابع سلوكه عن قرب وامنحه درجات على الصبر وعدم المكابرة والتواضع، وحاول شرح معاني تلك الصفات له.

وهناك كثير من النماذج لتنفيذ نظام المكافئة هذا.

وفي النهاية حاول أن تشجع طفلك على حب الفقراء والحيوانات المشردة وتقدير فردة الشراب غير المهترئة التي يرتديها، ونافذة غرفته التي تحميه من البرد، كما تعلمه الصلاة وعاقبه على ترك ذلك، ولا تخفي وجود الشر في العالم عن أطفالك بل اعطهم القدرة على التعامل معه ومواجهته دون عجز أو خوف.

(حاول ألا تربي طفلًا مثاليًّا كي لا تسلبه الحياة كل شيء)

المحتويات

كيف تتغلبين على تصرفات طفلك الاستفزازية؟!

تلعب التربية دورًا هامًّا في تنشئة الطفل، لذلك يظهر دور الأسرة، وخاصة الأم في التعامل مع أطفالها، ومن ثم ملاحظة سلوكهم ومحاولة الوقوف على المشكلات التي تواجههم، لكي ينمو نموًا صحيحًا يفيد نفسه والمجتمع ككل. في هذا التقرير عرض لطرق التعامل مع سلوك الطفل الاستفزازي وخاصة دور الأم، لذلك يجب على كل أم أولًا أن تتسم ببعض الصفات لكي تستطيع التغلب على حركات طفلها الاستفزازية وهي كالتالي:

١- الابتعاد عن استخدام الجمل السلبية مثل: "أنا أم غير صالحة في تربية أبنائي" واستبدالها بجمل أخرى تعمل على التشجيع، ويجب على كل أم أن تعرف بأنه لا يوجد أم غير صالحة، ولكن هناك أم ليس لديها الخبرة الكافية في التعامل مع أبنائها، ويجب أن تبتعدي أيضًا عن فكرة أن طفلي يكرهني لأن الأطفال لا يعرفون الكراهية وإنما الطفل يفعل ذلك لأنه مازال صغيرًا، وهنا يأتي دور الأم والأب للقيام بتقويم تصرفات طفلهم حتى يمتنع عن ذلك.

٢- يجب أن يكون هناك أمل في أن يتغير سلوك طفلك إلى الأفضل وذلك عن طريق الرجوع للماضي عندما كان طفلي لا يستطيع المشي بمفرده، والآن أصبح لديه القدرة على المشي بدون مساعدتي، معنى ذلك أن هناك أمل في أن يتغير سلوك طفلي للأفضل.

٣- "الضحك" في كل مشكلة تحدث يجب أن يكون فيها جانب مضحك، لذلك حاولي استخدام هذا الجانب المضحك وشاركي أطفالك في الضحك عليها. في النهاية يجب على كل أم أن تسأل نفسها ما الهدف من تربية أطفالها؟ وهل السلوك الذي سيصدر منك الآن سيساعدك في تحقيق أهدافك في تربية أطفالك؟ عندما تستطيعين الإجابة على ذلك، ستتعرفين على الطريقة الصحيحة للسيطرة على سلوك طفلك الاستفزازي، وهذا عرض لبعض النصائح.

تجنبي التعنيف البدني

عند التفكير في معاقبة الطفل يلجأ الوالدين دائمًا إلى استخدام "التعنيف البدني" كوسيلة لحل المشكلة، وهذا خطأ؛ لأنه مع مرور الوقت سيصبح التعنيف البدني عادةً بالنسبة لطفلك، ولن يأتي بنتيجة بعد ذلك فمن الأفضل استخدام أسلوب آخر للعقاب وهو "الحرمان" من الأشياء التي يحبها مثال: حرمان من تناول الشكولاتة أو من مشاهدة الكرتون الذي يفضله أو غيرها من الأشياء. وفي النهاية يجب على الأبوين معرفة أن الاستفزاز عند الأطفال هو مجرد هواية.

تصحيح خطأ الطفل دون انفعال

يجب على الوالدين عند التعامل مع سلوك طفلهم الاستفزازي، أن يكون بشيء من الحكمة والهدوء لأن الطفل يلاحظ تصرفات الأهل تجاه التعامل مع الموقف، سواء كان بالغضب أو الهدوء، وبعد ذلك يفعل مثلهم لذلك يجب على الأهل مراقبة سلوكهم أثناء التعرض للاستفزاز من قبل الطفل، والعمل على إنهاء الموقف بهدوء وحكمة حتى يكتسب الطفل هذا السلوك ويتعامل بهدوء بعد ذلك.

المحتويات

قومي باحتواء طفلك

يحب الطفل دائمًا الشعور بالأمان والحب من ناحية الأم، لذلك يجب أن تحاولي إظهار هذه الأشياء، من خلال الأوقات التي يصادف أن تكوني فيها مع طفلك ولا يوجد معكم أي شخص مثل: وقت الذهاب إلى النوم أو تناول الطعام، تحدثي معه وحاولي أن تجعليه يحكي لكِ عن الأشياء التي لا يحبها وحاولي أن تتجنبي فعل هذه الأشياء معه، حاولي إظهار مشاعر السعادة والفرح وأنت تلعبين مع طفلك. خططي للخروج معه للنزهة أو التسوق لأن هذا سيأتي بنتيجة إيجابية في تعزيز تقدير طفلك لذاته.

تهيئة الجو المناسب في المنزل لطفلك

لكي تجعلي طفلك يستطيع بناء ثقته بنفسه والقدرة على خوض تجارب جديدة دون الخوف من الفشل. يجب أن يكون هناك جو مناسب في البيت، مثال: حاولي أن تقومي بإزالة كل الألعاب أو الأشياء التي تتعرض في المنزل للكسر بعيدًا عن طفلك، ثم قومي بتهيئة مكان مناسب لطفلك للعب فيه، ثم اختاري الألعاب التي يفضلها وقومي بوضعها في مكان يسهل عليه الوصول إليه، حتى يستطيع أن يصل إليه بدون مساعدتك.

استخدام عبارات المدح والتشجيع

مدح وتشجيع الطفل عند التصرف بطريقة جيدة مثال: أنت ذكي، ممتاز، يعمل على التقليل من ظهور سلوكه الاستفزازي لأن كل هذه الأشياء البسيطة تؤثر بشكل كبير في بناء شخصية الطفل بطريقة إيجابية أو سلبية خلال السنوات العشر الأولى من عمره عن طريق بناء موصلاته العصبية والحسية، والتي تعمل على بناء شخصيته، وتكوين ذاته من خلال المعرفة السابقة بالمشكلة، والقدرة على الخروج من المواقف الصعبة، ومنع تكرارها عن طريق مساعدته في التذكر بدلًا من تصحيح أخطائه.

الالتزام بالبرنامج المحدد لطفلك

كل أم تقوم بعمل برنامج نشاط لطفلها تحدد فيها ما سيفعله كل يوم، لكن من الممكن عدم الالتزام بهذه الأمور في حالات استثنائية، مثال: إذا جاء وقت النوم ويوجد ألعاب كثيرة على الأرض، فمن الممكن أن تقولي له سأقوم بمساعدتك في تجميع هذه الألعاب اليوم، ولكن غدًا ستفعل ذلك بمفردك. من الأفضل عندما يطرأ تغيير على البرنامج الخاص بطفلك أن تقولي له، حتى يستطيع تهيئة نفسه، لذلك بجانب أن هذا يعطي له شعورا بالراحة، مثال: لو كان اليوم موعد الذهاب إلى النادي، وحدث تغيير بأنه لن يذهب للنادي، يجب أن تقولي لطفلك قبلها بفترة وليس في نفس الوقت.

تحديد مشاعر القلق لدى طفلك

في حالة سماع طفلك وهو يبكي، يجب أن تذهبي له؛ لأن البكاء هو أداة تنبيه لكي تتوقفي عن أي شيء تفعلينه لكي تذهبي لطفلك، بجانب أنها فرصة قوية لتسأليه عن سبب البكاء وتستمعي له وتقومي بمساعدته.

تقديم الحلول عند ظهور المشكلات

عندما تشعرين بظهور مشكلة، خاصة إذا كانت هذه المشكلة خاصة بتناول الطعام، حاولي أن تقومي بحلها، مثال: إذا كان طفلك يرفض تناول البيض على طعام الغداء بدلًا من السمك، حاولي أن تلبي هذا الطلب، ولكن يجب أن تخبريه بأن يستمع وينفذ ما تقولينه له، لأنه مازال صغيرًا. ويجب على الأم التحلي بالصبر لأن الطفل يحتاج إلى تكرار التعليمات دائمًا لأنه ينسى لكونه صغيرًا.

المحتويات

عندما يفقد الطفل أعصابه..ابتعدي عنه

لا تحاولي أن تقتربي من طفلك، عند القيام بهذه الأفعال الاستفزازية، ولا تواجهيه واجعليه يُعبر عن مشاعره ولا تنظري له ولا تحاولي التحدث معه إلا بعد أن يهدأ. وبعد ذلك تحدثي إليه وتعرفي على أسباب المشكلة وساعديه على إيجاد حلول للمشكلة مثال: "قولي له كان يجب عليك أن تتصرف بهدوء، لأن التصرف بانفعال وغضب لن يأتي بحل للمشكلة "وفي النهاية يجب أن تضعي حدا لهذه التصرفات حتى لا يلجأ لتكرار مثل هذه الأفعال مرة أخرى.

المحتويات

٦ أشياء تقتل موهبة طفلك

يُولد الطفل مُبدعًا، ثم تتناقص أو تَتلاشى مَوهبته مَع مراحل نموه. ربما سمعت تلك الحقيقة من قبل. وهي صحيحة تمامًا؛ لذلك اهتمَ علماء التَربية بتلك الظَاهرة بِشكل مُكثّف في محاولات موسعة وجَادة لتفادي حدوثها، أو للاستفادة من الطرق المُثلى للعمل عليها.

أظهرت الأبحاث أيضًا أن الغَالبية العُظمى من الأطفال تَتوفر لديهم موهبة ما فيما بين سِن الإدراك، وحتّى سن الثامنة أو التاسعة، لذلك عكف فريق من الباحثين التَابع لمركز أعمال «هارفارد» الأمريكي على دراسة تلك الظاهرة، وخَرج بحث الفريق بستة عَناصر تقتل موهبة طفلك في التقرير التالي سنتعرف إليها.

المكافأة

أظهر البحث أنه على عَكس المتعارف عليه، مكافأة الطفل بعد أي عمل أو إنجاز تجعل الطفل مُنصّبٌ تفكيره على العائد أو المقابل لما يفعله فقط؛ ولن يَضع مجهوداته في الإنجاز ذاته، ولن يَدفَع قدراته إلى أقصى مَداها، وستَنتزع من أي نَشاط مبدع يقوم به مُتعته الأساسية، ولكن عوضًا عن ذلك يمكننا أن نحفّز الطفل، ونشاركه النشاط الإبداعي بالحَماس ذاته الذي يَجب أن ينتقل إليه تلقائيًا، بدلًا من وضْع المُلصقات والنجوم اللامِعة على صفحات كراسته.

المراقبة

الجلوس بجوار طفلك باستمرار لا يُساعده، بل يؤثر على أدائه وإبداعه. التحُكم في كل صَغيرة يفعلها يُفسد قَرارته الخَاصة التي يَجب أن تَنبُع منه، مَهما كان شكلها وصيغتها. مُراقبة طفلك باستمرار، وإعطاؤه التوجيهات والنَصائح سيجعله معتمدًا على توجيهَاتك دون المجازفة بالتجريب والاستكشاف بنفسه. بدلًا من المراقبة انتظر لجوء الطفل إليك؛ وعندها يُمكنك أن تسدي له النصيحة.

الخيارات المحدودة

نحن نضع الطفل في نظام اختيار يعلّمهم أنَّ «هُناك إجابة واحدة فقط هي الصَحيحة». هذه ليَست الطريقة المُثلى للتفكير؛ فمثلًا غَالبية الألعاب تأتي مَع تعليماتها الخَاصة، ومَع ذلك نحن بالكاد نَترك لهُم الخيار في انتقاء ألعابهم. استكشاف الخيارات المُتاحة هو جزء من عملية التفكير السليم. اتركْ لطفلك المِساحة لإبداء رأيه، وإضافة اقتراحاته، وإشباع فضوله.

التقييم المتطرف

التقييم أو النَقد الشديد للطفل يُحطم ثِقته بنفسه. عوضًا عن ذلك يجب أن تُوجّه، وتُدرّب، وتُنمّي ما لديه من مَوهبة. عند التعَامل مع المَوهوبين يَجب أن تُدرك أن المشاعر هي المفتاح الأساسي للإبداع، وعِند فُقدان التواصل مع طفلك عَبْر المَشاعر، تَصعُب عملية الإبداع. التقييم مطلوب بالفعل، ولكن التقييم الشَديد المُتطرف يقتل الموهبة قتلًا.

التحكم الزائد

التحكُم في أدق تَفاصيل أداء الطفل معاكس لحُرية إبداعه. أحيانًا قد نفعل ذَلك دون أن نَدري أننا نفعله، وفي عَملية الإبداع يجب أن تُنبَه طفلك لأهم المبادئ. أن يَعِد بالقليل، ويَفي بالكثير. هذا سيلغي الحَاجة التلقائية

للمُراقبة الدقيقة، والتَحكم بالتفاصيل. التحكم الزائد يُعارض حرية الاكتشاف، ويَضع قيودًا على كَمّ ما يمكن أن يخرج من أمُور مذهلة من بين يديه.

التوقعات غير الحقيقية

لا يمُكنك أن تضع توقعاتك فوق ما يُمكن الوصُول إليه. يجب أن تكون معقولًا فيما تتوقعه من طفلك، أو حتى من نَفسك. هذا يضع المزيد من الأحمال أو العوائق في تِلك الحالة لحدود ما يمكن أن يَصل إليه طِفلك الموهُوب. لو توقعت أن يعزف مقطوعة «بيتهوفن» بعد شَهر من تعّلُم العَزف على البيانو؛ فأنت لا تَتوقع المُستحيل فقط، ولكنك تَطلب مِنه أن يفعله! التَواصل الصحي مع الطفل الموهُوب يبدأ بالتشجيع في الأسَاس، وليس التوقُّع.

تَذّكر أن الإبداع أو المَوهبة ليست شيئًا خاليًا من المتعة. المهم لَيس هو الإتقَان أو الحِرَفيّة أو التَفوّق. الهدف يَجب أن يكون استمتاع طِفلك بإنجاز شيءٍ ما، والتَجريب، والخَطأ، واستكشَاف القدرات والإمكانات.

كيف يمكنك أن تكتشف أن طفلك أذكى مما تظن؟

عالم الأطفال مثير جدًا. حياتهم مليئة بالغموض بسبب تصرفاتهم التي لا ندرك تفسيرها. أحيانًا تجد طفلك صامتًا وهادئ الطبع، وفجأة ينقلب الحال ويصير كالعاصفة! أمورهم عجيبة هؤلاء الصغار، الأعجب أن تلك التصرفات بعضها يشكل علامات مهمة في طريق مستقبلهم. إذا كنت مهتمًا باكتشاف ذكاء طفلك فستجد في هذا الموضوع ما يمكنك من اكتشاف هذا الذكاء وتنميته.

يعرفون شيئًا عن كل شيء

لدى الأطفال قدرة على تخزين المعلومات التي يسمعونها أو يقرؤونها؛ فيتباهون في عرضها أمام الكبار وذلك يظهر جليًا إذا كان الطفل من النوع الذي يسأل كثيرًا ويحاول فهم كل ما حوله. عندما كنا صغارًا كنا نتعجب من كيفية دخول المذيع إلى التلفاز وهو بهذا الحجم، هل يلاحقنا القمر ونحن نسير؟ الشمس أين بيتها؟ تلك الأسئلة «الساذجة» عند سن معينة سيبدأ الأطفال في الحصول على إجابة لها، وكذلك كل الأسئلة التي دارت في ذهنهم، سيبذلون كل جهدهم للبحث لها عن إجابات. كلَّما حصلوا على إجابة زاد يقينهم في قدرتهم على الوصول للإجابة التالية. لا تتعجب إذا ناقشوك في أهمية توليد الكهرباء من الطاقة الشمسية، ومدى تطوُّر الإنترنت، ومستقبل التعليم عن بعد، وأزمة الغذاء في أفريقيا، وبالتأكيد أحدث ألعاب الفيديو وطرق تخطي مستوياتها بسهولة!

بنك معلومات متنقل بأذنين وعينين: إنهم الأطفال! لا تحبطهم بالاستخفاف بأسئلتهم ولا إهمال مناقشاتهم. ابحث معهم عن الإجابة إذا كنت لا تعرف أو غير متأكدٍ منها، وناقشهم عن سبب اهتمامهم بقضية ما أو اكتشاف جديد. ستفهم من هذه المناقشات الكثير عن أطفالك ومدى وعيهم، وستقترب منهم عاطفيًا بشكل أكبر، وستنمو علاقتك بهم بصورة إيجابية في المستقبل وخاصةً في فترة مراهقتهم. لا تنسَ أن تقتني لهم كتابًا كل فترة عن أهم قضية لفتت نظرهم (ستجد ضالتك في الموسوعات المبسطة المخصصة للأطفال). دعهم يعرفوا – وإن كان الآن – شيئًا عن كل شيء؛ فسيأتي يوم يتقنون فيه شيئًا واحدًا قد يقلبونه رأسًا على عقب!

أنانية كاذبة

الأطفال بطبيعة الحال يريدون كل شيء أن يكون في حوزتهم؛ أي شيء يتحرك أو يبدو لامعًا سوف يسعى طفلك للحصول عليه. وبسبب ذلك، قد يظهر الطفل أنانيًا في بعض الأحيان، ولكن سيفهم الطفل الأكثر ذكاء في وقت مبكر الأمور بطريقة أخرى، بعد أن يجمع كل الأشياء التي أعجبته سوف يشاركها مع رفاقه أو معك. في هذه السن المبكرة سيدرك الطفل معنى العطاء وأنه خياره الأفضل للسعادة أكثر من حصوله منفردًا على كل شيء.

يمكنك استغلال هذا السلوك الطيب – العطاء – في تنمية مبادئ كثيرة في داخل طفلك مثل مساعدة الآخرين، ويمكنك تعميق المعنى بداخله بزيارة دور رعاية الأيتام أو الاشتراك في فعاليات تنموية أو إغاثية. دربه منذ صغره على العمل التطوعي وأكِّد بداخله معنى العطاء.

الصور ومعاني الكلمات

عيون الطفل تحفظ مثلما أذنه، والكل يرسل نتيجة عمله إلى العقل حيث مصنع الإبداع. تلفت نظر الطفل الصور الملونة بشكل كبير وكذلك الحيوانات الأليفة وخاصة التي يحبها. عندما يبدأ الطفل في التعرف على الكلمات ومعانيها يبدأ في ربطها بأشياء قريبة له مثل صورة ملونة على عبوة حلواه المفضلة أو أي كائن من حوله مثل النباتات، والحيوانات الأليفة، والفاكهة اللذيذة.

ساعد طفلك بأن تمنحه المزيد من الخيارات: مثلًا، تعطيك قصص الأطفال الملوَّنة مساحة من تحفيز خيال الطفل أثناء سردك للحكايات؛ والصور تثري حصيلته اللغوية ومعرفته بالأشياء. وهناك كتب أخرى أبيض وأسود مصممة ليقوم بتلوينها الأطفال، والتلوين مهارة جيدة يحتاجها طفلك في سن مبكرة يدرك من خلالها تمييز الألوان. وفور إتمام تلوينه للرسمة ستتكشف أمامه صورة ما لوَّنه، وسواء كانت لجماد أو حيوان فهذه إضافة جديدة إلى عالمه الصغير.

لا ينسون أي شيء أبدًا

هذه ميزة وعيب في الوقت نفسه. على الجانب السلبي، فإنه لسبب غير مفهوم لا ينسى الأطفال الأشياء التي تعدهم بها أثناء محاولة إقناعك لهم بتنفيذ أوامرك. الدروس التي ستلقنهم إياها من أجل توجيههم للقيام بسلوك جيد لن ينسوها لك. كل الأوامر والدروس سوف يستخدمها طفلك الذكي من أجل مبارزتك في موقف لا يروق له أو مناقشة يريد الفوز عليك فيها. إذن من الأفضل أن تحافظ على وعودك ولا تنسَ الدروس التي قمت بتربيتهم عليها. كيف؟ سوف يستخدمون حججك عليهم ضدك في مناقشات لاحقة. إنهم ناجحون في لومك في الوقت نفسه الذي تشعر فيه أنك قد فزت عليهم. هل تتذكر أنك علمتهم تجهيز قائمة «ما يجب القيام به» سواء في الدراسة أو تدريب النادي وكل الأمور التي يجب أن يلتزموا بها؟ تخيل أنهم استيقظوا يومًا من النوم وجدوا الإنترنت متوقفًا عن العمل بسبب أنك نسيت تجديد الاشتراك، حينها ستستمع إلى كل الدروس التي لقنتها لأطفالك عن تجهيز قائمة المهام الواجبة وموعد تنفيذها! يا لهم من عباقرة صغار. لن تنجح معهم إلا إذا كنت منصفًا.

على الجانب الإيجابي، لن ينسوا حفلات أعياد الميلاد وموعد مسلسلك أو برنامجك التلفزيوني المفضل. ستذهلك قدرتهم على تذكر مكان سيارتك في موقف السيارات بسهولة وهذا سيوفر عليك الكثير من الوقت والسير في متاهات بعد رحلة تسوُّق مرهقة خصوصًا بصحبة أطفالك.

حافظ على وعودك؛ نمِّ مهارات طفلك في النقاش والجدل في مواضيع تثقيفية تفتح له آفاقًا جديدة؛ استغل ذاكرته القوية بأن تقرأ له الكثير من القصص الخيالية الهادفة والكتب التي تناسب سنه. لن ينسى شيئًا تعلمه في هذه السن. فمن خلال القصص يمكنك تلقينه العديد من المبادئ والأخلاقيات بشكل غير مباشر، وهذا أنسب كثيرًا مما لو قلت له كن صادقًا ولا تكذب. قصة واحدة مؤثرة قد تكون أفضل من ألف نصيحة!

٧ علامات تدُل على أنَّ طفلك موهوب

حين تصادفك معلومات كثيرة تؤكد لك أن غالبية الأطفال في سن الطفولة المبكرة موهوبون، هل تصدقها؟ إذا كان لديك طفلٌ أو طفلةٌ في هذه السن فربما تعيش هذه الحقيقة كل يوم في أمور لا تدري أنها دليل على الموهبة والإبداع.

عندما يسارع الآباء باكتشاف موهبة أطفالهم فهذا يساعد بشكل كبير في ترسيخها وتنميتها لتصبح مشوار طفلك المهني المحترف في المستقبل. ولكن أولًا دعنا نعرف تحديدًا: ماهي الموهبة؟ وكيف ننميها؟

أحد التعريفات السائدة للإبداع اليوم تقول إنَّه: «خليط من القدرات النفسية والعقلية، والممارسات التي تجعل الشخص ناجحًا في نشاط بعينه من اختياره الحر».

يعتقد الكثير أن الموهبة منحة إلهية، ولن تؤثر أية وسائل في تنميتها أو صقلها. وهذا غير صحيح بالنظر إلى الاتجاهات الحديثة للعمل على المواهب مثل: المدارس الفنية المتخصصة مثلًا، أو برامج إعداد الموهوبين، وغيرهم. في هذا التقرير نعرض لك ٧ علامات سوف تدلك على موهبة طفلك.

١. التعلّم بسرعة وسهولة وكفاءة

عندما يظهر طفلك بوادر فهم سريع للأشياء، واستيعاب الأمور بدقة أكثر من أقرانه من ذات الفئة العمرية، فتلك أولى العلامات الإيجابية، والتي قد تتطلب مراقبة معلّميه في المدرسة مثلًا، أو مشاركتك له في نشاط ما. إنها بوادر ذكاء، وتعلم سهل.

٢. مصطلحات كبيرة بالنسبة لأعمارهم

ما هو نوع الكلمات والعبارات التي يستخدمها طفلك؟ هل لاحظت أنها أقوى تعبيريًا من المتوقع له في هذه السن؟ لو كان طفلك يستخدم المصطلحات الناضجة، التي تبدو أكبر من عمره؛ فهذا المؤشر إيجابي بالطبع. راقب مصطلحاته، ولاحظ معدل نمو قاموس كلماته. إذا كان المعدل مرتفعًا، وثابت النمو؛ فأنت والد طفل موهوب.

٣. السرعة في الانتهاء من الواجبات المدرسية

لو أخبرك مدرسو طفلك أنه من أوائل من ينهي واجباته المدرسية، فتلك علامة صحية على ثبات معدل تفكيره ومهاراته العقلية، وذلك يتطلب التشجيع أولًا، ثم الاهتمام بتثبيت هذا المعدل من الأداء بشكل صحي.

٤. استيعاب الأمور المالية

الأمور المالية هي من أوائل الأشياء المرتبطة بالحساب التي يتعرض لها الطفل في مناخه المنزلي. لو فهم طفلك العمليات المالية والحسابية، وكيفية ربط العملات المختلفة ببعضها بسرعة، وسهولة؛ فهذه إحدى العلامات القوية التي تخبرك بأن طفلك يظهر بوادر موهبة حسابية.

٥. الاستماع والموهبة

لو كان طفلك يستطيع استيعاب الكلمات الصعبة، والمحادثات، وكلمات الأغاني بسهولة، وبمجرد سماعها، حتى ولو كانت أغنية واحدة فقط، فتلك من العلامات الإيجابية. الأطفال الموهوبون لا يحتاجون عادةً إلى تكرار الأشياء لتمريرها عبر أذهانهم، ومن ثم استيعابها.

٦. الاستمتاع بالتحديات الذهنية

هل يستمتع طفلك بحل الألغاز والأحاجي، ولكن سرعان ما يتركها ويملها لأنها سهلة بالنسبة له؟ تلك علامة النضج العقلي والموهبة. التحديات الذهنية هي أسرع وسيلة لاختبار قدرات الطفل الذهنية، والتي هي العمود الأساسي لأي نوع من أنواع المواهب بشكل عام.

٧. مهارات المراقبة والتأمل

لو أن لديك طفلًا موهوبًا؛ فلسوف تلاحظ أنه يهتم ويتذكر أشياء أغلب الأطفال في عمره لا يستطيعون تذكرها. ربما تجده يلاحظ التفاصيل الدقيقة كمثل ما يرتديه ضيف زائر مثلًا، أو يتذكر شكل أيقونة ما على شاشة حاسوبك، أو حتى لون حذاء ترتديه في عجالة. تلك المهارة في التقاط التفاصيل هي علامة ساطعة على موهبة الطفل.

هناك أطفال موهوبون في نوع معين من الأنشطة، وهناك أطفال تبرز مواهبهم المتعددة مع مرور الوقت، وبتنمية المهارات الأولية. لذا؛ عند استشعار أية بادرة مبكرة لموهبة طفلك، فستكون تلك البداية المناسبة له.

١٠ أسباب لمنع طفلك من استخدام الأجهزة الإلكترونية المحمولة (مترجم)

كطبيبة أطفال، أوجه ندائي للآباء، وللمدرسين، بل وحتى للحكومات: امنعوا استخدام الأجهزة الإلكترونية للأطفال دون الثانية عشرة، في مقالي هذا سأوضح ١٠ أسباب مستندة إلى أبحاث علمية تؤيد دعوتي.

السبب الأول: تعطيل النمو السريع للعقل

يتضاعف حجم دماغ الطفل ٣ مرات خلال الفترة منذ ولادته حتى عمر السنتين، ويستمر الدماغ في مرحلة نمو وتطور سريعين حتى سن الواحدة والعشرين. (Christakis 2011)

وهذا التطور المبكر يعتمد على بيئة نمو الطفل ومدى تفاعله أو عدم تفاعله معها، لذلك وُجد أن تفاعل الطفل الزائد مع التكنولوجيا (الإنترنت، الكمبيوتر، الأجهزة اللوحية، التلفزيون) يرتبط بظهور مشكلات في وظائفه التنفيذية executive functioning

(كالتذكر، التفكير، حل المشكلات، التخطيط.. وغيرها)، وكذلك يرتبط بخلل قصور الانتباه (attention deficit)

والتأخر في النمو العقلي (cognitive delays)، وضعف قدرات التعلم، والتهور أو الاندفاعية impulsivity

وقلة القدرة على الانضباط الشخصي. (self-regulation (Small 2008, Pagini 2010

السبب الثاني: تأخر التطور الجسدي

استخدام التكنولوجيا يقلل حركة الطفل، ثلث الأطفال يدخلون المدرسة بتأخر في تطورهم الجسدي، مما يؤثر سلباً على تعلمهم للقراءة وتحصيلهم الدراسي (HELP EDI Maps 2013).

حركة الطفل تحسن قدراته على الانتباه والتعلم (Ratey 2008) .

استخدام التكنولوجيا قبل سن الثانية عشرة يضر بنمو الطفل الجسدي وقدرته على التعلم. (Rowan 2010)

السبب الثالث: البدانة المرضية

التلفزيون وألعاب الفيديو مرتبطان بالبدانة (Tremblay 2005)

وُجد أن الأطفال الذين يسمح لهم باستخدام جهاز إلكتروني في حجرة نومهم أكثر تعرضًا للبدانة من أقرانهم بنسبة ٣٠% (Feng 2011)

ثلث الأطفال الكنديين وربع الأطفال الأميريكيين مصابون بالبدانة (Tremblay 2011)، و٣٠% من الأطفال المصابون بالبدانة معرضون للإصابة بمرض السكر، وبالتالي ترتفع احتمالية تعرضهم لأخطار النوبة القلبية والسكتة الدماغية. (Center for Disease Control and Prevention 2010)

نظراً لزيادة معدلات البدانة، ربما يموت نسبة كبيرة من أطفال هذا الجيل قبل موت آبائهم. (Professor Andrew Prentice, BBC News 2002)

السبب الرابع: قلة النوم

٦٠% من الآباء لا يراقبون استخدام أبنائهم للتكنولوجيا، و٧٥% من الأبناء مسموح لهم باستخدام أجهزة إلكترونية في غرف نومهم. (Kaiser Foundation 2010)

٧٥% من الأطفال الذين بلغوا التاسعة والعاشرة يعانون من صعوبة النوم لدرجة تأثر أدائهم الدراسي بذلك. (Boston College 2012)

السبب الخامس: الاضطرابات النفسية

يعتبر الاستخدام الزائد للتكنولوجيا عاملًا أساسيًا في زيادة معدلات الإحباط عند الأطفال، وكذلك معدلات القلق و اضطراب التعلق (attachment disorder) و نقص الانتباه (attention deficit) والتوحد (autism) والاضطراب ثنائي القطب (bipolar disorder) والذهان (psychosis)، ومشكلات سلوكية أخرى لدى الطفل. (Bristol University 2010, Mentzoni 2011, Shin 2011,Liberatore 2011, Robinson 2008)

واحد من كل ستة أطفال كنديين تم تشخيصه كمصاب باضطراب نفسي، وعدد غير قليل منهم يخضع لعلاج نفسي قد يكون خطيرًا. (Waddell 2007)

السبب السادس: العدوانية

المحتوى العنيف الذي تقدمه وسائل الإعلام قد يسبب سلوكًا عدوانيًا لدى الطفل. (Anderson, 2007)

يتعرض الأطفال لمعدلات متزايدة من مشاهد العنف الجسدي والجنسي في وسائل الإعلام اليوم، مثلًا لعبة GTA:Grand Theft Auto تتضمن أفعالًا جنسية صريحة وعمليات قتل واغتصاب وتعذيب وبتر أعضاء، ومثلها عدد كبير من الأفلام والمسلسلات، لدرجة أن الولايات المتحدة صنفت "عنف وسائل الإعلام" كـ"خطر على الصحة العامة"، بسبب تسببه في زيادة عدوانية الأطفال. (Huesmann 2007)

كما تتحدث تقارير إعلامية عن زيادة معدلات معاقبة الأهل لأطفالهم وإبقائهم في غرف منفردة بسبب عدم القدرة على التحكم في ميولهم العدوانية.

السبب السابع: السرعة الجنونية للإعلام

المحتوى البصري السريع يساهم في الإصابة بخلل "نقص الانتباه attention deficit"، بالإضافة إلى ضعف القدرة على التركيز والتذكر، كل ذلك يحدث نتيجة لأن المخ يقلم/يشذب المسارات العصبية الموصلة إلى القشرة الدماغية (Christakis 2004, Small 2008)، وبالطبع فإن الأطفال الذين لا يستطيعون التركيز، لا يستطيعون التعلم.

السبب الثامن: الإدمان

كلما ازداد تعلق الآباء بالتكنولوجيا، كلما ازداد ابتعادهم عن أبنائهم، وفي غياب اهتمام الآباء بأبنائهم يلجأ الأبناء إلى أجهزتهم الإلكترونية، مما قد يؤدي إلى إدمان التكنولوجيا. (Rowan 2010)

من بين كل ١١ طفل، هناك طفل واحد على الأقل مصاب بالإدمان على التكنولوجيا، وذلك للشريحة العمرية من سن الثامنة حتى الثامنة عشرة (Gentile 2009).

السبب التاسع: انبعاث الإشعاع (الموجات الكهرومغناطيسية)

في مايو ٢٠١١، أعلنت منظمة الصحة العالمية أنها صنفت التليفونات المحمولة و(الأجهزة اللاسلكية عموماً) ضمن شريحة الخطورة المسماة B٢، والتي تعني أن هذه الأجهزة "قد" تسبب السرطان بسبب الإشعاعات المنبعثة منها. (WHO 2011)

أصدر الطبيب "جيمس ماكنامي" من وزارة الصحة الكندية إعلانًا تحذيريًا مفاده أن "الأطفال أكثر حساسية من الكبار تجاه عدة أشياء، نتيجة لأن أدمغتهم ونظمهم المناعية تكون في مرحلة نمو، لذلك لا يمكننا المساواة بين خطورة هذه الأشياء على الأطفال وخطورتها على البالغين". (Globe and Mail 2011)

في ديسمبر ٢٠١٣ أوصى د.أنثوني ميلر من كلية الصحة العامة بجامعة تورونتو بأن التعرض لموجات الراديو يجب رفع درجة خطورته بتصنيفه في شريحة "A٢" التي تعني "ضرر سرطاني محتمل" بدلاً من شريحة "B٢" التي تعني "ضرر سرطاني ممكن".

كما طلبت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال القيام بإعادة تقييم لانبعاثات الموجات الكهرومغناطيسية من الأجهزة التكنولوجية، مشيرة إلى ٣ أسباب متعلقة بالأضرار على الأطفال تدفعها لهذا الطلب (AAP 2013).

السبب العاشر: مشكلة الاستدامة

الطريقة التي يتربى ويتعلم بها الأطفال اليوم لا يمكن أن تستمر للأبد. (Rowan 2010)

الأطفال هم المستقبل، لكن لا مستقبل للأطفال الذين يبالغون في استخدام التكنولوجيا، لهذا نحتاج إلى جهود منظمة وعاجلة لتقليل ذلك.

أخيرًاً: يمكننا الاستعانة بهذا الجدول كضابط لاستخدام الأطفال والشباب للتكنولوجيا.

الشريحة العمرية	معدل الاستخدام	محتوى غير عنيف على التلفزيون	أجهزة محمولة (تليفون أو جهاز لوحي)	ألعاب فيديو غير عنيفة	ألعاب فيديو عنيفة	ألعاب عنيفة على الأنترنت أو محتوى إباحي
أقل من سنتين	ممنوع	ممنوع	ممنوع	ممنوع	ممنوع	ممنوع
من ٣ إلى ٥	ساعة يوميًا	√	ممنوع	ممنوع	ممنوع	ممنوع
من ٦ إلى ١٢	ساعتان يوميًا	√	ممنوع	ممنوع	ممنوع	ممنوع
من ١٣ حتى ١٨	ساعتان يوميًا	√	√	٣٠ دقيقة يوميًا كحد أقصى		ممنوع

هذه الضوابط وُضعت بواسطة "الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال" و"جمعية طب الأطفال الكندية" بالاشتراك مع كل من: "كريس روان" أخصائية طب الأطفال، ومؤلفة كتاب الطفل الافتراضي Virtual Child، ودكتور "أندرو دون" طبيب الأعصاب ومؤلف كتاب (مدمن على الألعاب Hooked on Games) والطبيبة "هيلاري كاش" مديرة برنامج "reSTART" لعلاج مشاكل إدمان الإنترنت ومؤلفة كتاب "أطفالك وألعاب الفيديو Video Games and Your Kids".

ملاحظة من المترجم: نتائج الأبحاث العلمية المذكورة هنا لا تعني أن استخدام التكنولوجيا يؤدي حتمًا للإصابة بهذه الأمراض والاختلالات النفسية، وإنما تشير إلى وجود رابط بين سوء استخدام التكنولوجيا وبين هذه المشكلات.

المحتويات

ما هو دورك في تشكيل شخصية طفلك؟ (مترجم)

(١) طبع وشخصية طفلك

«هذا الولد يشبه ذيل السحلية (كثير الحركة) منذ ولادته»، تقول إحدى الأمهات متنهدة. «طفلي كان دائما خجولا جدا» تقول أخرى.

ربما ترين طفلك في إحدى هذه الجمل، أو ربما منذ كان رضيعا وهو هادئ أو مرح أو كثير البكاء، وربما تعتقدين أنه لا شيء مما تفعلينه سيغير هذا الطبع. لكن ليس هذا بالتأكيد صحيحا. فبإمكانك تعليم الطفل العصبي كيف يصرّف طاقته تلك بشكل أفضل؛ وأن تعلِّمي طفلك الخجول كيف يشعر أكثر بالراحة في علاقاته؛ وأن تُقوّي في طفلك المرح مزاجه الجيد. ولديك الكثير لتفعليه في هذا الأمر.

أسلوب حياة

ولكي نفهم أكثر: فإن كل طفل يولد بشكل تكويني فطري (الطبع) يكون متأثرًا بجينات والديه، وأجداده، ومع ذلك، بينما تنمو العلاقة التي يؤسسها والداه معه، وشكل التعامل معه، والبيئة التي يعيش فيها والعلاقة مع الآخرين تتأثر – وكثيرًا – شخصيته. بمعنى آخر: العوامل الوراثية ستكون حاضرة في حياة طفلك، لكن توجيهاتك التربوية يمكن أن تخفف أو تبطل حدتها، ويمكن أن تزيد حدة الكثير من سلوكياته وردود أفعاله.

الناحية الفطرية

لهذا، إذا أردت أن يكون تأثيرك على شخصية طفلك أكثر نفعا، فعليك معرفة طبعه الفطري، وهكذا ستستطيعين فهم سلوكه والتعامل بشكل أفضل معه وتوجيهه بشكل يعزز صفاته بصورة أكثر إيجابية.

لهذا قام كل من ستيلا تشيس وألكسندر توماس الطبيبان النفسيان بجامعة نيويورك، منذ سنوات بتقييم ١٣٦ طفلًا منذ ميلادهم وحتى بلوغهم سن الرشد. وخلصت لأن هناك ٩ نواحٍ في الشخصية تكون فطرية: مستوى النشاط (سرعة الانفعال وحدة الطبع) والانضباط في النظام البيولوجي (النوم والأكل وقضاء الحاجة...)، ردود الفعل إزاء المواقف الجديدة، والتكيف مع التغييرات، والقدرة على التجاوب (أكثر أو أقل حدة)، القابلية للانتباه (الضوء – الضوضاء، ...)، المزاج (السعادة، ...) والقدرة على التسلية، والمثابرة في تحقيق الهدف.

هذه المظاهر التسعة تندمج بأشكال مختلفة لتنتج أربع فئات من الطباع:

السهل(اللين): الطفل من هذه الفئة يكون مرحا، قليل الإلحاح ورائق المزاج. وسرعان ما يعتاد نظاما جديدا، ويتقبل بحماس المواقف والأشخاص الجدد. عواطفه وردود أفعاله معتدلة، حين يشكو شيئا يكون هادئا وسريعًا ما يرضى.

إذا كان طفلك ينتمي إلى هذه الفئة، فبينما ينمو سيكون مصدر سعادة لك. لكن لا تنسَيْ أنه بكونه مرنًا وسهل الانقياد فمن السهل اختراق حدوده. وحين يكبر ربما يواجه مشكلة في الدفاع عن نفسه.

قليل التكيف: حين كان رضيعا كان هذا الطفل هادئا وخجولا. يطلب نظاما محددا ولا يحب التغييرات، وربما يقبلها لو أجريتها له بشكل تدريجي (رغم أنه قد يصرّ على عدم قبولها أحيانا). ويحتاج لمراقبة أي موقف جديد قبل المشاركة فيه. في الثانية من عمره تقريبا يكون هذا الطفل أقل نشاطا من الأطفال في مثل

عمره ويروق له النظام الذي يمكن التنبؤ به. وأحيانا يمكن تصنيفه خجولًا لكنه قد لا يكون كذلك؛ ببساطة يحتاج الأمر لوقت أطول كي يمكن القول بأن الخجل جزء من طبيعته. من العام السادس يبدأ أغلب الأطفال من هذه الفئة في التغلب على التردد.

العدواني: حين كان رضيعا كان شديد الحساسية، سريع الغضب وعنيدًا بعض الشيء. كان كثير البكاء، وغير منتظم في احتياجاته، ويصعب عليه الاستقرار على نظام. يخاف بسهولة من الأضواء والأصوات الصاخبة، ويزعجه الحر واحتكاك الملابس به. انفعالاته الإيجابية والسلبية تكون قوية. إذا كان طفلك "عدوانيا"، فخلال نموه ستكون ردود أفعاله زائدة عن الحد: سريعا ما يستثار بسبب شيء بسيط، تفهمي أنه لا يفعل هذا عن عمد وعلّميه أن يتحكم في رغباته (ومع الوقت سيتحقق ذلك). وتذكري شيئا إيجابيا: في الكبر يكون هؤلاء الأطفال أكفاء ومبدعين ومستقلين في تفكيرهم.

النشيط: متعجل، وفضولي، ويجري أكثر مما يمشي، ويتسلق في الأماكن العالية. لا يستطيع السكون (وبعضهم متهور) ويتعب كثيرًا. ردود أفعاله قوية ويعرف ما يريد. في سن السنتين يكون أكثر تهورا من الأطفال في مثل عمره. نعم يمكنك اصطحابه لأي مناسبة، لتعطيه فرصة للتحرك.

قد يظهر هذا الطفل تصرفا مرنا أو عدوانيا (لكن ميزته الرئيسية هي حاجته إلى العمل المستمر).

دليل مفيد جدًا

اكتشاف الفئة التي يتطابق معها طفلك بين الفئات تساعدك كمرجع جيد للتعامل معه يوما بيوم. لكن تذكري أن هذه الفئات هي فقط قاعدة. لا تعتبريها شيئا ثابتا ولا تستخدميها لتصنيف طفلك لأن الواقع أكثر تعقيدا وهو في عملية نمو مستمرة. في الحقيقة، فالطبيعي ألا تكتمل السمات الخاصة بفئة واحدة في طفلك وأن يتقاسم سمات مع الفئات الأخرى.

ضعي في اعتبارك أيضا أن بعض سلوكيات طفلك متلازمة مع المرحلة الحيوية التي يجتازها، وليست صفات من طبعه. فبين الشهر الثامن عشر والشهر ٣٦ مثلا يميل الأطفال لتقوية شخصيتهم ويفيدهم التمرد في تقوية الـ"أنا". لهذا ففي هذا العمر يصعب على أغلبهم التعاون وتكون إجابتهم الدائمة على كل شيء تقريبا هي "لا".

طبعكِ يؤثر

ابحثي عن فئة الطبع التي تنتمين لها أنت. فهي تحدد جزئيا الطريقة التي تتصرفين بها مع طفلك، ويحدث بينكما تأثير متبادل.

مثلا لو أنك نشيطة وطفلك يصعب عليه التكيف مع التغيير، فمن المحتمل أن تفقدي صبرك معه وأن تميلي إلى استعجاله، وهذا يجعله متوترًا. أو لو أنه عدواني وأنت هادئة، فبالتأكيد سيقلقك أكثر. هذا يفسر، أيضا، لماذا يُفضل أن تتعاملي أنت مع بعض المواقف الصعبة مع طفلك، وأن يتعامل شريكك مع بعضها الآخر.

تذكري، باختصار ومهما كانت طبيعة طفلك، يمكن أن تكون نموذجية لأنه تم التعامل معها بشكل جيد دون القضاء على الشكل الفطري الطبيعي له. وهنا يكمن التحدي في التربية.

(٢) كيف تعاملينه وفقا لطبعه؟

يختلف كل طفل عن غيره من الأطفال، لذا فإن شكل معاملته وتربيته يكون مختلفا. تربية كل الأطفال بالطريقة نفسها غير ممكن ولا إيجابي. ضعي في الاعتبار طبع طفلك لتعرفي ما هي أفضل طريقة لمعاملته.

الطفل السهل

تحدثي والعبي كثيرا معه، رغم أنه لن يطلب ذلك، اعرضي عليه أشياء جديدة كل فترة. لو لم تفعلي هذا فقد يفقد حوافز ضرورية لنموه.

لا يقتصر انتباهك له على وقت بكائه فقط. لو فعلتِ هذا فقد تدفعينه دون وعي إلى الشكوى دائمًا.

حين يصير أكبر قليلا، لا تستخدمي أمامه جملة "هذا الولد لا يسبب لي أي مشكلة". فهذا يشعره بضغط ليحقق توقعاتك تلك.

شجعيه لإظهار احتياجاته وآرائه. هكذا تعلمينه أن يعبر ويدافع عن نفسه. الكلمة المفتاحية معه هي:

«ما رأيك؟ هل يعجبك؟»

الطفل النشيط

احرصي على أن ينام بشكل كاف، واجعليه ينمْ مبكرًا.

حين يكون متوترًا، ولكي يهدأ، اجعليه يسمع موسيقى هادئة أو أعطيه حمامًا دافئًا.

لا تطلبي منه أن يجلس أو يهدأ لفترة طويلة.

احرصي على أن يلعب يوميا في الهواء الطلق ويخلق مساحته الرحبة للعب (بمرتبة على الأرض دون حواف أو زوايا قريبة).

بينما ينمو ظلي راقبي سلامته، خاصة حين يكون متعبا (ففي هذه الحالة سيكون أكثر تهورا). الجملة المفتاحية له هي:

«أخبرني إلى أي حد يمكنك أن تتسلق أو تجري، دون أن تذهب».

الطفل العدواني

حافظي على نظام معين وتجنبي التغييرات غير الضرورية. أما الضرورية فافعليها واحدة بواحدة.

احضري فورا حين يبكي وظلي بجانبه.

قللي المنبهات كالأضواء والأصوات والألعاب.

ألبسيه أقمشة طبيعية (قطنًا – كتانًا- ...)

طبقي معه نظاما دائما ومتماسكا.

حين يكون مستثارا جدًا حاولي تهدئته، مع بعض الأطفال يكون ذلك باحتضانهم، مع آخرين يكون بالسماح لهم بأن ينفسوا عن إحباطهم. الجملة المفتاحية معه:

«أرى أنك غاضب، لنر لو أساعدك لكي تهدأ».

الطفل قليل التكيف

كوني صبورة أكثر معه. فنظامه في تقبل الأمور الجديدة مختلف عن نظامك.

لا تجبريه على البقاء في أحضان شخص غريب عنه: أعطيه الوقت لكي يتعود.

خططي للتغييرات الكبيرة خطوة خطوة وأعديه لها (مثلا، إذا كانت الحضانة ستبدأ بعد أسابيع أعديه للمواعيد الجديدة منذ الآن).

اصحبيه في المواقف الجديدة التي يتعين عليه التعرض لها (الذهاب للعب في منزل أحد أصدقائه).

أخبريه بالتغييرات في النشاط (سنذهب خلال خمس دقائق، غدًا لدينا حفلة).

أظهري له سعة صدرك دون أن يشعر بحماية زائدة منك، الجملة المفتاحية معه:

«تعال، لنرَ ماذا يفعل هؤلاء الأولاد، ربما تريد الانضمام لهم».

(٣) التأثير الأفضل في شخصيته

أنت تؤثرين كثيرا في الشخصية التي ستنمو داخل طفلك. ضعي في اعتبارك طبعه عند التعامل معه، ومن المستحسن أيضا أن تتبعي بعض التوجيهات لمساعدته لإخراج أفضل ما لديه، فإلى جانب معرفة طباع طفلك، هناك العديد من النصائح التي تجعل تأثيرك في شخصيته يؤتي ثماره بشكل مناسب جدا:

أولًا: ابحثي عن الجانب الإيجابي في شخصيته

لو نظرت فقط إلى الجانب السلبي فهذا سيمنعك من التصرف بشكل مناسب في المواقف التي تتطلب ذلك والتي تواجهينها في تربية طفلك.

وإن وجدت أنك دائمة الشكوى من الطفل الذي اختاره لك القدر، فجربي هذا التمرين: أن تسجلي كل الإيجابيات في طباع طفلك، وأن تتوقفي بالطبع عن الحديث عن سلبياته، فهذا التقييم إلى جانب أنه سيُبقي على سلوكيات طفلك السلبية دون تغيير، فقد يؤثر على نظرته لنفسه.

ثانيًا: لا تقارني بين الأشقاء

مع الأبناء، تسفر المقارنات دائما عن نتائج سيئة: فالمقارنة لو لم تكن في صالحه: (لماذا أنت لست منظمًا كأخيك؟) فهي تقلل ثقته بذاته، ولو كانت في صالحه: (أنت تساعدني أكثر من أخيك) فهذا يعزز الصراع بين الأشقاء، لذا أحبي كل واحد منهم كما لو كان الوحيد.

المحتويات

ثالثًا: لا تنسَيْ أن الأمر لا يعتمد عليكِ وحدك

رغم أن طريقة معاملتك لطفلك، وتعليمه، تكون أساسية في رسم شخصيته، لكن من الواضح أن بعض الصفات الفطرية لديه لن تعتمد عليك، وتفهم ذلك يمكن أن يعني لك الراحة وأن يساعدك في تعليم طفل شديد العدوانية على سبيل المثال بهدوء أكثر ودون شعور بالذنب.

١١ سؤالاً يجعل طفلك أكثر سعادة (مترجم)

هل تعيش خاليًا من الهموم وسعيدًا بشكل طبيعي؟ إذا كنت كذلك فسيكون السبب مزيجًا من طبيعتك الوراثية واختياراتك الشخصية في كيفية المعيشة. مجال علم النفس الإيجابي يركز على فكرة أن الناس يستطيعون جعل أنفسهم سعداء فقط بتغيير طريقة تفكيرهم وأفعالهم، وتُعَرَّف السعادة على أنها عادة أكثر من كونها منحة، وبالرغم من أن بعض سعادتك يرجع إلى بعض الصفات الوراثية الخاصة بك إلا أنه يمكنك فعل الكثير من الأشياء لتكون أكثر سعادة.

هذه الأسئلة الإحدى عشرة تركز على كيفية جعل الأطفال سعداء بأنفسهم، ففي النهاية سيقوم الأطفال باستيعاب هذه الأسئلة ويسألونها لأنفسهم وحينها ستكون أعطيتهم السعادة؛ مما سيجعلك سعيدًا أيضًا.

١- ماذا كان الجزء المفضل لديك من اليوم؟

هذا سؤال جيد في وقت النوم، ليساعد طفلك على الشعور بشيء من السعادة قبل النوم، كما يغرس أيضًا عادة التركيز على أفضل الأشياء التي تحدث في كل يوم بدلاً من التركيز على أسوأ الأمور. إذا جعلت ذلك جزءًا من الروتين المعتاد قبل النوم سوف يصبح ذلك من طبيعة طفلك.

٢- ما الذي تشعر أنك ممتن له؟

هذا سؤال جيد على مائدة العشاء، فكل عضو في الأسرة يمكن أن يأخذ دوره ليقول ما الشيء الذي هو أو هي ممتن له في يومه، وهناك علاقة قوية جدًا بين السعادة والامتنان، لذا فهذا السؤال تأثيره قوي جدًا.

٣- ما الذي تنوي فعله لحل هذه المشكلة؟

عندما يأتي إليك طفل بمشكلة ما، فاسأله هذا السؤال بصوت دافئ وفضولي، لا تقفز مباشرة لحل مشاكلهم، فكيف سيساعدهم ذلك على المدى البعيد؟ على الأقل أعطهم فرصة لحلها بأنفسهم، وامنحهم ثقتك بهم، والدليل عليها ذلك السؤال الذي يعني ضمنيًا أنهم يستطيعون التفكير بحلول للمسائل التي يمرون بها. لو قال طفلك: "لا أعرف" فيمكنك أن تقول له: "أنا أيضًا لست متأكدًا لنحاول حلها معًا". "الناس السعداء هم الذي يعتقدون أن المشاكل قابلة للتغلب عليها، ويعتقدون في أنفسهم أنهم حلالون مشاكل بجدارة."

٤- كيف تشعر حيال ذلك؟

جزء أساسي من السعادة أن تكون قادرًا على الملاحظة والتعبير عن مشاعرك الخاصة، إذا كنت ممن لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم بالكلام فيمكنك معالجة ذلك ويمكنك الحصول على الدعم ممن حولك، فهذا سؤال عظيم لتسأله حينما يأتِ إليك طفلك بشيء ما سيء قد حدث فبدلاً من رفض ذلك "لم يكن هذا سيئًا للدرجة"، أو معالجة المشكلة "والدتك ستحضر لك بعض الثلج". فأنت تدرب أطفالك أن يكونوا واعيين بمشاعرهم واستخدامها بشكل فعال.

المحتويات

٥- ما الذي تعتقد أنه/ أنها تشعر به؟

في أي موقف، يمكنك زرع التعاطف داخل طفلك بسؤاله عن مشاعر شخص آخر، التعاطف سوف يجعل طفلك أكثر سعادة، هو أو هي سيكون لديهم علاقات شخصية قوية، ويشعرون شعورًا أفضل عن أنفسهم للتفكير في مساعدة الآخرين، ويتعلمون معانٍ أكثر من معاني الحياة.

٦- كيف يمكننا النظر إلى الجانب المشرق؟

في أي موقف يمكنك تعليم طفلك أن هناك إيجابيات، ربما يكون هذا السؤال مبتذلاً للأطفال الذين يقتربون من سن المراهقة أو المراهقين، ولكن الأطفال الصغار سيحبون ذلك السؤال، يمكنك أيضًا تعليمهم تعبيرًا مثل: "صنع عصير الليمون من الليمون"، وسؤالهم كيف يمكننا أن نستخلص عصير الليمون من هذا الموقف السيء، فمثلاً أنت وقعت وأُصِبت ولكنك حظيت بضمادة على شكل عقلة الإصبع، هذه هي عصير الليمون! الآن أخبرني عن واحدة.

٧- ما الجزء الذي نستطيع تعلم المزيد عنه؟

في أي برنامج تليفزيوني، أو كتاب، أو حتى نزهة خارج المنزل، في الحقيقة في أي موقف نمر به، فهناك شيء نتعلمه، وانظر لنفسك كأب أو أم فأنت بالفعل تملك تليفونًا محمولاً ذكيًا، الآن يمكنك استخدامه لتعليم طفلك شيئًا؛ مثلاً أن الحياة مليئة بالفرص للتعلم، الأشخاص السعداء هم الذين دائمًا لديهم فضول لتعلم الأشياء. لذا عندما تشاهد التلفاز وتجد شخصًا يقول "بونجور" يمكنك البحث عن صور عن فرنسا أو فيديوهات للأغاني الفرنسية، فعندما سيسمع ابنك هذا السؤال سيدرك أن معناه أنك ستخرج هاتفك لتبحثا معًا عن شيء جديد ومميز.

٨- ما الذي تريد فعله في عطلة نهاية الأسبوع؟

أثبتت الدراسات أن ترقب التجارب الإيجابية يجلب سعادة أكثر من التجربة نفسها، فحينما يصبح طفلك قادرًا على التمييز أن الغد ليس اليوم، فابدأ غرس عادة ترقب الأشياء الإيجابية الصغيرة التي تجلب السعادة، فالطفل الذي يظل طول الأسبوع مترقبًا عطلة نهاية الأسبوع ليحصل على المثلجات هو طفل سعيد، تمامًا كما يشعر الشخص البالغ الذي يخطط لإجازة قبلها بستة أشهر، يكون أسعد حالاً خلال الستة أشهر.

٩- ما الذي يمكننا فعله لمساعدة شخص ليكون سعيدًا؟

عندما تحضر طفلك معك لزيارة قريب مريض أو شخص يتعافى من عملية جراحية، أو للتطوع في عمل شيء ما يعتبر هدية رائعة لطفلك. سيكون طفلك فخورًا بتصرفه وتفكيره بالأشياء الجميلة التي يمكنه فعلها (رسم بطاقة – خبز بسكويت وإعطاؤه لشخص...). أثبتت الأبحاث أن العطاء يُطلق الأوكسيتوسين والإندروفين بشكل كبير قد يجعل طفلك مدمنًا على العطاء، حاول أن تشرك طفلك في أنشطة خيرية، والصدقة شكل من أشكال الإيثار المرتبط أيضًا بالسعادة، وليكن شخصًا خيِّرًا كما تريد له أن يكون.

أدمج روح الكرم في حياة طفلك اليومية، عندما تكون بالخارج اشترِ شيئًا لشخص آخر، عندما تلون، لوِّن لوحة لشخص آخر، فإعطاء الأشياء للآخرين يجعل الناس أكثر سعادة ويثري العلاقات الشخصية.

١٠- ما الذي تريد فعله بالخارج اليوم؟

فالخروج من المنزل والمشاركة في الأِنشطة البدنية مع طفلك طريقة رائعة لجعله يتعود ألا يكون مجرد جالسًا لا يفعل شيئًا، التمرينات تطلق الإندروفين وتعالج الاكتئاب، وأكثر الطرق تأثيرًا لتعليم طفلك التمارين أن تفعلها بنفسك أمامه، فالأطفال الذين يشاهدون أمهاتهم يقمن بالتمرينات يكونون أكثر قابلية لفعل التمرينات بأنفسهم، وضوء الشمس يساعد في تحسين المزاج وتنظيم الإيقاع اليومي، والذي يعني بدوره نومًا أفضل للأطفال لجعلهم أكثر سعادة.

١١-متى تشعر أنك أكثر سعادة؟

إذا وجهت انتباه طفلك نحو التجارب التي استمتع بها أكثر، سيبدأ في إدراك أنه يمكنه اختيار الأنشطة التي يقضي فيها وقته ليشعر بحالٍ أفضل، ووفقًا للباحث Mihaly Csikszentmihalyi فإن "الاستغراق" هو الحالة التي يجد فيها الأشخاص أنفسهم مستمتعين بالأنشطة التي يقومون بها دون إدراكٍ للوقت، فإذا كان طفلك محظوظًا بنشاطٍ كهذا ينغمس فيه دون الشعور بمرور الوقت، فسيساعدك ذلك على تحديد ذلك النشاط وإعطاء طفلك المساحة الكافية للانخراط في تلك الحالة.

استراتيجيات لتعليم طفلك الغاضب كيف يهدأ

مثل معظم البشر، الأطفال يغضبون! وخاصة الأطفال الصغار، لا يعرفون كيف يهربون من غضبهم، وأولئك الذين لا يُجيدون التعبير لفظيًّا عن حالتهم تزداد مشاكلهم. لذلك على الآباء والأمهات السعي إلى تعليم الأطفال وسائل تساعدهم على التعبير والتعامل مع عواطفهم وانفعالاتهم. وتدريب الطفل على استراتيجيات ليتخلص من غضبه دون إثارة أي مشاجرة فعلية أمر سيبقى نافعًا له في المستقبل.

١ـ اللقاء الأسري

التجمعات العائلية نقطة انطلاقة جيدة لإجراء محادثات بين أفراد الأسرة وبحث مشاكلهم واحتياجاتهم والاستماع بجدية إلى اقتراحاتهم لتحسين نمط حياة الأسرة ككل. اللقاء الأول ربما لن يسير على ما يرام. ولكن ببعض التنسيق والاتفاق على آداب للحوار سيصبح من أهم الأشياء التي تفعلها الأسرة. وسيُزيد من الترابط بين أفراد الأسرة، وهذا التقارب سيجعل حل المشاكل يأتي في بداياتها، وستتجنب الأسرة مفاجأة اكتشاف أزمة يمر بها الأبناء. اجعل للاجتماع موعدًا دوريًّا يلتزم به الجميع؛ ومن الأفضل أن يكون اجتماعًا أسبوعيًّا أو نصف شهري.

٢ـ تعليم العطف

إدراك طفلك لأهمية ومعنى التعاطف سيساعده على التعرف على مشاعره وفهم الآخرين. البداية من عندك، إظهارك للتعاطف نحو طفلك في مواقف كثيرة وبألفاظ واضحة سيجعله يبدأ في تقليدك والتعامل بشكل جيد معك، ومع كل من حوله. استغل أوقات قصص قبل النوم في سرد حكايات تنمي بداخله العطف والحب ومراعاة مشاعر الآخرين. وإذا وجدت فيلم رسوم متحركة أو مسرحية أطفال تحث على هذه السلوكيات وتساعدك في تنمية هذه المشاعر بداخله، شاركه مشاهدتها.

٣ـ إدارة الغضب

لا تجعله يتجاهل مشاعره بل يجب أن يعترف بها. العواطف حقيقة وواقع نمر به جميعًا. أخبره بذلك: «إذا كنت حزينًا كن حزينًا. إذا شعرت بالغضب فلتغضب»، ولكن أخبره أيضًا أننا لسنا عبيدًا لمشاعرنا، يمكننا السيطرة على أجسادنا وردود أفعالنا، وكذلك طريقة تعاملنا مع الناس نحن المسؤولون عنها. يجب أن يتعلم طفلك أن العالم ليس ساحة للمعارك والغضب بشكل مستمر، الاحتضان والحنان سيخدمه في تقبل فكرة التحكم في سلوكياته. وخير مثال تقدمه لطفلك هو سلوكك أنت أثناء مرورك بلحظات الغضب.. قدرتك على تخطي أزمتك هي كلمة السر ليبدأ طفلك في التدريب على التحكم في ذاته وانفعالاته.

٤ـ كتاب المشاعر

احضر مذكرة ورقية صفحاتها بيضاء تمامًا. وإذا كان طفلك قادرًا على الكتابة امنحه الفرصة في أن يكتب عن غضبه ومشكلته ومشاعره. يمكنك الاستعانة ببعض الملصقات المعبرة لمساعدة طفلك ليحكي قصة أزمته في هذه الصفحات البيضاء. وساعده في الكتابة وإتمام قصته. كلما غضب طفلك امنحه هذه الفرصة لتصريف انفعاله على الورق. سيعجب بهذه الفكرة؛ أعطِه الأقلام الملونة، والملصقات ذات الشخصيات الكارتونية التي يفضلها، وقصاصات ملونة ربما يصنع منها رسمًا يعبر عما بداخله من انفعال. ستلاحظ تبدل حال طفلك، وربما يصبح أكثر هدوءًا مما تتخيل.

٥- الاعتراف بغضبه

يساعد في تهدئة الطفل الغاضب اعترافك بغضبه، أخبره بشعورك بألمه ولا تحاول تحليل موقفه، فقط أظهر تعاطفك نحوه ونحو أزمته. سترى منه بعض الضعف أو حتى البكاء. عندما يشعر الطفل بالرحمة والمحبة سيخفف ذلك من جرحه وتتلاشى مشاعره المضطربة.

٦- ابقَ قريبًا منه

يحتاج طفلك أن يراك بالقرب منه في لحظات غضبه. ولكن إذا اضطررت لتجنب الصدام معه وتصعيد الأزمة إلى الابتعاد عنه فمن الضروري أن تكون في أقرب موقع يراك منه. أخبره أنك لا تتركه أبدًا لهذه المشاعر بمفرده، ولكنك على مقربة منه، إذا احتاج أن يلقي نفسه في حضنك فأنت هنا. ضع الحدود حول الأفعال الكريهة وغير اللائقة، أما المشاعر فاجعلها بلا حدود، أظهر قدرًا كبيرًا من الرحمة والحنان، فطفلك في ظل الغضب يبكي أو يهرب من خوفه من أمر لا تعلمه. أظهر أسفك على أزمته. ولكن لا توافق أو تجادل، مجرد أن تعترف له بتعاطفك معه فقط.

٧- لا تتحدث بحثًا عن أسباب

في خضم الغضب والانفعال، إذا أردت أن تتحدث فمن الضروري أن يكون ذلك للتأكيد على التعاطف مع طفلك وتقدير مشاعره واحترامها. لا تحاول أن تستفسر عن أسباب نوبة غضبه. طفلك في هذه اللحظات غارق في الأدرينالين وليس لديه القدرة على تقديم أيه تفسيرات منطقية لما يفعله. انتظر حتى يهدأ.

٨- الحفاظ على الجميع

تقدير غضب طفلك وتعاطفك معه لا يتعارض مع منعه من إيذاء نفسه أو الآخرين. يجب أن يعلم عدم تقبلك لضرب إخوته أو إيذاء الحيوان الأليف في المنزل. في لحظات الهدوء، من الضروري أن تؤكد عليه أن تكسير ألعابه جعله يخسرها ولم يحل مشكلته.

٩- الهدوء

خُذ نفسًا عميقًا. تذكر أنه لا ضرورة للدخول في معركة مع طفلك. ولا تجعله يقودك نحو الغضب. سيطرتك على غضبك ستساعد على تهدئة طفلك وسيصبح هدوءك نموذجًا له لتنظيم الانفعال. الغضب رد فعل أحيانًا ضد تهديد ما يأتي من خارج الإنسان. نحمل بداخلنا مشاعر سلبية مثل الخوف والحزن، وما يحدث في لحظة الغضب أن هذه المشاعر القديمة تنطلق وتبدأ المعركة.

يشعر الطفل الغاضب بأن أزمته هي نهاية العالم، ولا يتحمل ما بداخله من غضب فيبكي ويصرخ وينتقد من حوله. إذا شعر الطفل بالأمان في التعبير عن غضبه، سيبدأ في الهدوء سريعًا. تقبلك لغضب طفلك هو مساعدة له ومنحه فرصة للتعبير عن خوفه وحزنه تحت ستار الغضب، وهذا يجعل ما بداخله من مشاعر سلبية يتلاشى لأنه لم يعد لديه مخزون من الكبت يريد إخراجه. اهدأ لتستوعب أزمته.

١٠-الغضب أمر طبيعي

تذكر أن نوبات الغضب هي وسيلة طبيعية لمساعدة الصغار على التنفيس عن غضبهم. ما تزال عقولهم في مرحلة التطوير، وليس لديهم حتى الآن المسارات العصبية الكافية ليتحكموا في انفعالاتهم. وعلينا ملاحظة أن الكبار في أغلب الأحيان لا يستطيعون السيطرة على غضبهم سيطرة تامة. وأفضل طريقة لمساعدة الأطفال على تنمية تلك المسارات العصبية هي إظهار تعاطفك معهم سواء في حالات غضبهم أو في حالتهم

المحتويات

الطبيعية. سيشعر الطفل بالامتنان لك وبقربك في لحظات غضبهم، وبالتالي سيصبحون أكثر عطاءً ولن يشعروا بالحقد أو القسوة نتيجة عدم تقدير مشاعرهم.

البعض يلجأ إلى الاستسلام وتحقيق مطالب الطفل الغاضب. وقتها سيعلم ابنك نقطة ضعفك جيدًا، وسوف يستمر في استخدامها، فقد امتلك وسيلة ضغط قوية لحل مشاكله وتنفيذ مطالبه بمجرد أن يبدأ في موجة من الصراخ. وبذلك يصبح لديه ما يضمن به الهروب دائمًا من العقاب. بدلًا من ذلك عليك تعلم كيف تتغلب على غضب طفلك، ومواجهة ردود فعله غير المحسوبة، وهذه ستكون بداية لعلاقة جيدة مع طفلك.

كيف تُربي طفلًا مُهذبًا ويستطيع تحمل المسئولية بدون عقاب؟

"الآباء الجادون في تربية أطفالهم ليكونوا أشخاصًا مهذبين في المستقبل يقضون وقتًا مروعًا في توجيههم. فليس من الكافي فقط أن يكون لدينا مجموعة من القيم الجيدة ليكتسبها أبناؤنا، بل يجب أن نوصل هذه القيم إليهم بطريقة مباشرة. على سبيل المثال فالسكوت عندما يتصرف الأطفال بشيء من الأنانية يوصل رسالة واضحة للطفل بأن هذا السلوك غير مرفوض، وهذه الرسالة تعمل على تقبل الأنانية لدى الطفل، أكثر من النتائج المستفادة من اتباع منهج الأبوية غير التحكمية. فنحن نحتاج لإنشاء قيم أخلاقية واضحة، ولنكن صرحاء بخصوص ما نتوقعه منهم، بطريقة تجعل تصحيحنا المباشر لأفعالهم أقل احتياجًا" ألفي كوهين.

كيف تُربي طفلًا يتحمل نتيجة تصرفاته، بحيث تكون لديه إمكانية تصحيح أخطائه وتجنب تكرارها، سواء كان هناك من يراقب أفعاله هذه أو كان وحده.

ولذلك فعليك القيام بالخطوات التالية:

عليك أن تعطيه إرشادًا واضحًا عن المبادئ والثوابت الأخلاقية والتصرف المتوقع منه.

كن متواجدًا بجانبه دائمًا، بحيث يرغب طفلك في أن يفعل الشيء الصائب ذاتيًا.

أعطه الأدوات اللازمة لإدارة مشاعره مما يساعده على أن يتحكم في سلوكه.

مكنه من رؤية نتائج أفعاله الجيدة، مما يدفعه لتكرارها.

خطوات صعبة؟ بالفعل، هذا كل ما نحاول إيضاحه لك لكي تستطيع تربية طفل مسئول ويراعي مشاعر الآخرين وسعيد عن طريق التواصل معه لا عن طريق استعمال العنف.

أسوأ ما في استخدام العقاب هو أنه يقلل بشدة من تأثيرك على طفلك. كما قال توماس جوردن. "النتيجة الحتمية لاستخدام القوة للتحكم بتصرفات أبنائك وهم صغار، هي عدم تعلمك أبدًا أن تكون صاحب تأثير حقيقي عليهم".

لكني أتفهم لما قد يشعر البعض بالتوتر تجاه هذه الطريقة. فجميعنا يريد تربية طفل مسئول ومراعٍ للآخرين ومتعاون. لكن ألن يصبح الأطفال منفلتين بدون عقاب على أخطائهم؟

الاجابة هي لا. لن يصبحوا منفلتين. لكنهم سيصبحون منفلتين بدون إرشاد وتوجيه سليم.

والعقاب والإرشاد ليسا نفس الشيء على الإطلاق. فالعقاب هدفه هو إلحاق أذى – مادي أو معنوي – لإجبار الطفل على فعل الأمور كما نرغب. بينما الإرشاد هو توضيح الطريق الذي ننصح به للطفل، مع تبيان لما نعتقد أن هذا المسار هو المسار الأصوب، ونمنح الطفل بعد ذلك الأدوات اللازمة ليبقى في هذا المسار بإرادته.

إذا لم نرغب في استخدام القوة – والتي تؤدي لنتائج عكسية مع الطفل – فكل ما نحتاجه كآباء هو أن نتمكن من التأثير على الطفل فقط. ولأن البشر يقاومون الإجبار فاستخدام التأثير يحقق نتائج أفضل لترسيخ القيم والسلوكيات السليمة. فحينها يختار الأطفال القيام بالفعل الصائب ليحذوا حذو آبائهم.

المحتويات

ومن أهم الإرشادات والتوجيهات للطفل:

تفهم وجهة نظر الأطفال عند وضع الحدود

نحن نقوم بتوجيه الأطفال يوميًا فيما يتعلق بسلوكياتهم، ويتضمن هذا أحيانا وضع حدود. فلا يمكنهم ضرب زملائهم، ولا الجري في الطريق، ولا يمكنهم إلقاء طعامهم على بعضهم البعض... إلخ. وإذا وضعنا تلك الحدود بصرامة فسيتعلمها الأطفال في النهاية لكن مع الكثير من المقاومة منهم. لكن إذا وضعنا تلك الحدود مع تفهم لوجهة نظرهم، مثال: "أعلم أنك شديد الغضب لما حدث، لكني لن أدعك تؤذي أخاك. تعال معي وسأساعدك في أن تشرح له ما تشعر به تجاه ما فعل".

عندها سيشعر الطفل أنه مفهوم وسيتقبل تلك الحدود باستعداد أكثر. فهم أكثر تقبلًا للمشاركة بدلا من مقاومة تطلعات الآباء.

التواصل

عندما يبدأ الطفل في الشعور بأنه منفصل عن أهله لأي سبب مثل الشعور بالغضب تجاه الأهل أو عندما يشعر أبواه بالغضب منه أو عندما يغيب أهله طوال اليوم... إلخ. حينها ينتحي الطفل جانبًا حتى تقوم أنت بمعالجة هذا الانفصال وآثاره. وعلى العكس عندما يشعرون بالتواصل مع الأهل فحينها يكونون متقبلين للتوجيه بصورة أفضل. وعندها يرغبون في أن يُحسنوا التصرف ويتعاونوا ليُشعروا أهلهم بالسعادة. وأيضًا بما أننا أهم أشخاص في حياة أبنائنا، فهم على أتم استعداد للاستماع لتوجيهاتنا، طالما كانوا مقتنعين أننا بجانبهم. ولكن العقاب يؤدي لتآكل هذا التواصل لأننا نتعمد إيذاء الطفل سواء بدنيًا أو نفسيًا.

التعاطف

عندما يكون ردنا التلقائي للطفل متعاطفًا معه، فهو يطور بالتالي تعاطفه تجاه الآخرين سواء كانوا من أقاربه أو من غيرهم. فيعاملون الجميع بشكل حسن لأنهم يهتمون بما يشعر الآخرون. وقد قال لي ابني المراهق ذات مرة "عندما كنت صغيرًا فقد ساعدتني على أن أرى أن ما أقوم به يمكن أن يؤذي الآخرين أو يساعدهم، ولم أرد أن أتسبب بأذى لأي أحد".

التعاطف هو أحد مقومات الأخلاق الحسنة.

القدرة على الإصلاح

جميعنا لنا أخطاء، وقد قمنا في وقت أو آخر بتدمير علاقتنا بأشخاص نهتم بأمرهم. وعلى الأطفال أن يعلموا أنه يمكنهم إصلاح أخطائهم وجبر خواطر من آذوهم. فبمجرد أن يهدأ طفلك، قم بمساعدته لمعرفة ما يستطيع فعله لإصلاح ما قد أفسده. لكن عليك بمقاومة الرغبة بجعل هذا نوعًا من العقاب وإلا فسيقاومك الطفل ويضيع الدرس الأهم.

التدريب العاطفي

عندما يتعلم الأطفال كيف ينظمون مشاعرهم، فحينها يمكنهم السيطرة على سلوكياتهم ويحسنونها ويتعاونون مع الآخرين. ولا سبيل للتحكم في المشاعر إلا بتقبلها وتفهمها. فابدأ بتفهم كامل مشاعر طفلك وانفعالاته، وحاوطه بكل ما تستطيع من الحنان، وداوم على اللعب معه في المنزل لتتفهم مشاعره. يعطي هذا لطفلك الدعم اللازم ليستوعب ويُنظم مشاعره، وبهذا يستطيع إخراج أفضل ما عنده. ويتعلم أن لكل فعل حدودًا لا

يجب أن يتجاوزها وأنه جيد كما هو بكل عواطفه المعقدة. وهذا الشعور بالحسن هو ما يساعد على تحقيق نوايانا الصالحة.

القدوة

فالأطفال يتعلمون قيمهم وتنظيم عواطفهم مما يفعله الآباء، وليس مما يقولونه. وكما قالت ابنتي المراهقة من قبل "دائما ما أنصتِ لنا وساعدتِنا على إنجاز أمورنا بدون عقاب. لذلك تعلمنا أن نستمع لبعضنا البعض وللآخرين ونحاول إنجاز الأمور لتحقق المنفعة لكل الناس ولا نستخدم العنف لتحقيق ما نريد". وملاحظة ذلك هو ما يساعد الأطفال على المشاركة في البناء.

الحوار

الأطفال يتعلمون من التجربة المصحوبة بوجود قدوة تطبق ما يتعلمونه. ودورك هو توفير النموذج اللازم لهذا التطبيق. وهذا يعني الكثير من الحديث والاستماع لطفلك يوميًا. فإذا كنت تتحدث فقط عند حدوث مشاكل، فاعلم أنك ستقابل العديد من المشاكل نتيجة لذلك.

مساعدة طفلك في تولي زمام أموره وتحمل المسئولية يحدث يوميًا عندما تضع حدودًا تستوعب أفكاره، وتتواصل معه، وتحنو عليه، وتساعده على إصلاح ما أخطأ به، وتدربه عاطفيًا، وتقدم له القدوة، وتناقشه.

ستلاحظ أن العديد من هذه النقاط هي عملية وقائية. فالوقاية دائمًا هي الوسيلة الأفضل، لأن عند وقوع الخطأ من الطفل فستقل خياراتك المتاحة للتعامل معه. ولحسن الحظ فعندما تربي ابنك هكذا فقليلًا ما سيخرج عن النص. وبمجرد ما تتخلص من عادة العقاب وترى مدى استعداد طفلك للتعاون فلن تحتاج العقاب مرة أخرى.

٤ طرق لتكتشف ذكاء طفلك العقلي والشعوري

يلفت الطفل الموهوب النظر إليه والطفل المرح يسرق الأضواء من أقرانه؛ ويرى الأهل دائمًا طفلهم هو الأكثر ذكاءً، لكن هل فكرت مرة أن طفلك يملك ذكاءً ربما أضعاف ما تتخيله؟ إذا كنت مهتمًا باكتشاف عقل طفلك وعبقريته من خلال سلوكياته اليومية، إليك هذه الطرق الأربع التي ستخبرك الكثير والكثير عن خبايا ذكاء طفلك!

١. التقليد والمحاكاة

هناك أفعال تصدر من طفلك قد تراها غريبة وربما تضعها تحت مسمى شقاوة الأطفال، لكن الأمور لا تسير كذلك. كل حركات طفلك لها أسباب؛ وليس معنى أنَّنا لا نفهمها أن نتسرَّع في القول إن أفعال الصغير مجرد سلوك مشاغب.

يحب الأطفال الذهاب إلى السيرك أو على الأقل مشاهدة عرضٍ له على شاشة التلفزيون. أثناء العرض وأحيانًا بعده، تبدأ المغامرة الجديدة: ترى طفلك قفز ليقلد فقرة كلب البحر وهو جالس فوق الكرة الضخمة ليتلقط الأسماك من مدربه، وستراه يقلد الساحر ويخرج من جيوبه جواربك وربطات عنقك التي فقدتها وقد استعارها الصغير لأداء فقرة الساحر الخاصة به.

يعشق الأطفال التقليد؛ ويميل طفلك إلى مراقبة تصرفاتك وسوف يقلدها في الوقت المناسب. ولكن هل تدرك أن الأطفال الأكثر ذكاء هم الأكثر قدرة على المحاكاة والتقليد؟ عليك أنت أيضًا أن تراقبهم، عندما يحاطون بمجموعة من الأطفال الصاخبين سيقرر طفلك أن هذا هو الوقت المناسب لممارسة موهبتهم في التقليد دون التعرض لأي عقاب من جراء أفعالهم المشاكسة؛ لذلك ستجدهم في حضور الأطفال الهادئين والخجولين يتجنبون التقليد خوفًا من عقابك على أي صخب يتسببون فيه.

لا تعاقب أطفالك على صخبهم المبرر وافهم سلوكهم جيدًا، إذا عانيت كثيرًا من طفلك مدمن التقليد، ابحث في مدرسته أو في نادٍ قريب عن فرقة تمثيل للأطفال ليخرج مواهبه.. التمثيل يزيد من ثقافة الطفل وخصوصًا لو درس المسرح في سن صغيرة وستجده قد تحول إلى شخص يتحمل المسؤولية بسبب المهام التي ستوكل إليه.

٢. ذاكرة قوية واهتمامات غريبة

لدى كثير من الأطفال شغف نحو الاستماع إلى الأخبار والقضايا الحيوية التي يناقشها الكبار. ستجدهم يهتمون ببعض ما يذكر أمامهم أو يسمعونه في التلفاز أو غيره من وسائل الاتصال، ويحاولون أن يجدوا حلولًا مبتكرةً للمشاكل التي تواجه أسرتهم أو مجتمعهم الصغير.

هل تساءلت من قبل لماذا يفكر طفلي في قضايا أكبر من سنه وقدراته؟ لا تجعل ذلك يدفعك إلى تثبيط همته أو أن تتمنى لو لم يرهقك بالكثير من الأفكار والأسئلة. ستجد طفلك أو طفلتك، على سبيل المثال، مهتمًا بالتكنولوجيا الحديثة، أو مشاكل المياه، أو السيارات وطريقة عملها، أو حتى الروايات (التي يمزقها أحيانًا)؛ وهذه هي بالضبط علامات تكوين اهتماماته المستقبلية والمجالات التي قد يبدع فيها.

المحتويات

راقب هذه الاهتمامات والأمور التي يتذكرها بدقة، واسأله عنها، وناقشه فيها؛ ثم ساعده على تنميتها وتطوير معارفه فيها.

٣. يتحدثون أكثر من لغة

الطفل الذكي من أقوى علاماته الذاكرة القوية، وينتمي الأطفال محبو اللغات إلى فئة الأكثر ذكاءً. تحمل اللغة الجديدة لطفلك وعدًا بعالم آخر براق، يريد الصغير أن يكتشفه في أسرع وقت. يلتقط تعلم اللغات بسرعة فائقة؛ فذاكرتهم سريعة في التقاط التفاصيل وتذكر نطق الكلمات، ناهيك عن امتلاكهم حصيلة لغوية من اللغة الجديدة في وقت قياسي.

عليك بتوفير المزيد من الوسائل التعليمية لك ولهم لتظل قادرًا على ملاحقة شغفه نحو اللغة.. الآن في وجود الإنترنت ستجد مئات المواقع التي تعلمك اللغات مجانًا وكذلك القنوات التعليمية في موقع مثل يوتيوب. وهناك مواقع وألعاب مصممة خصيصًا لتعليم اللغات للأطفال. الأمر سهل يحتاج بعض الوقت وبعض الصبر.

٤. أهمية العدل

هل تتخيل أن الطفل الذكي يدرك معانيَ عظيمة مثل العدالة في سن مبكرة جدًا؟ عادة ما يكون الأطفال في حاجة للحصول على كميات مساوية من الغذاء وامتلاك نفس اللعبة مثل زملائهم أو أشقائهم، وهذه المساواة التي يحصلون عليها تنمي بداخلهم معنى العدالة. فكل إنسان له حق وكذلك عليه واجب، وهذا الأمر الأخير يستوعبونه جيدًا من خلال إدراكهم مبدأ الثواب والعقاب. يتعلَّم طفلك المساواة في الحياة في وقت مبكر. ولأنَّ طفلك أكثر ذكاءً مما تتخيل، ستتعجب من قدرته على استيعاب مفاهيم المكافأة «لحسن السلوك» والعقاب «على السلوك السيء»، وسترى أنَّ الطفل يتعامل بشكل طبيعي جدًا مع تلك الأمور.

بشكل عام، سينمو مع الأطفال المتفهمين لمعنى العدالة شعورٌ إنساني آخر هو الإيثار؛ ولأنَّهم حصلوا على حقهم جيدًا سيصيرون أقوياء بما يكفي ليمنحوا من حولهم الأشياء الجميلة عن طيب خاطر.

دورك مهم جدًا لتنشئة طفلك على المساواة، والعدل، وكذلك الإيثار. كُن حذرًا من ظلم طفلك أو قهره كيلا تتسبَّب له في شرخ قوي يلاحقه حتى الكبر.. الطفل الذكي يدرك معنى العدالة لذلك أي تصرف منك على خلاف هذا المبدأ سيلاحظه بسهولة وسيترتب عليه الكثير من سلوكياته المستقبلية.

نمِّ في طفلك الشعور بالعدالة والمساواة من خلال أفعال يراها تصدر منك تجاه الأشخاص الذين تتعامل معهم. عامل الناس رقيقة الحال برفق ولين وامنحهم بقدر استطاعتك المساعدة، حتى لو كان المنح هذا في صورة معاملة حسنة وابتسامة طيبة؛ فالاحترام من أهم تطبيقات المساواة.

الآن لاحظ أيٌّ من تلك المهارات والسلوكيات متوفرة لدى طفلك وسارع بتنميتها ليزداد طفلك ذكاءً وتزداد أنت سعادة ورضا!

خطوات ستساعدك على جعل طفلك يحب القراءة والكتب

يتمنى الكثير من الآباء والأمهات لو زرعوا حب القراءة والكتب في أبنائهم منذ الصغر، فيكونوا بذلك قد وفروا الكثير من الخطوات لتعامل أبنائهم مع المعرفة والحصول عليها، وفي سبيل ذلك كان إعدادنا لهذا التقرير ولتلك النصائح.

١ـ دعهم يقرأوا ما يريدون

دائمًا ما يقوم أطفالنا بقراءة أشياء نحن لا نحبذها ظنًّا منا أنها غير مفيدة ولكن على الرغم من ذلك علينا أن ندعهم يقرأون ما تدركه أعينهم ويشغل خيالهم حتى لو كانت كتبًا مصورة، فنحن يجب أن نساعدهم في مرحلة بناء علاقتهم مع القراءة حتى لو بدأوا بكتب نراها لا قيمة لها.

وبعد فترة من الوقت ومن تعودهم على القراءة يمكنك توجيههم للكتب المفيدة. ولكن يجب أن تسير معهم بالتدريج حيث يمكنك إعطاؤهم كتبًا نصف مصورة بعد ذلك، وهذه سوف تكون طريقة رائعة لمساعتهم على الانتقال إلى الصفحات المليئة بالكلام.

٢ـ اذهب للمكتبة مع أطفالك بشكل دوري

هناك الكثير من القصص حول كيفية العثور على الكتاب الصحيح الذي يفتح الباب على مصراعيه أمام ابنك مهما كان سنه، ولكن ليس الكتاب هو الطريق الوحيد فعليك أيضًا أن تتأكد من عثورك على المكتبة الصحيحة.

فمكتبة ذات شكل جميل وتفاصيل تترسخ في عقل طفلك منذ صغره، ويمكنك فيها الجلوس وقراءة بعض الفصول من الكتاب قبل شرائه، ومليئة بالكتب العظيمة ستساعد بالطبع إذا كنت تذهب إليها مع ابنك بشكل دوري في تحبيبه في الكتب وشرائها.

٣ـ ساعدهم في العثور على مؤلفيهم المفضلين

غالبًا ما يكون من الصعب العثور على كتاب معين في المكتبة ولذلك وبدلًا من هذا شجع أطفالك على البحث عن مؤلفين بأعينهم. في بادئ الأمر ساعدهم في العثور على كاتب مفضل لهم واستمر معهم في ذلك وبعد هذا ستجد أن عدد المؤلفين المفضلين عندهم يزداد تدريجيًا.

٤ـ اقرأ كتبهم بنفسك

دائمًا ما نشجع الأطفال على قراءة كتب كنا قد سمعنا أنها رائعة ولكن إذا قمنا حقًّا بقراءة هذه الكتب فسنستطيع أن نتحدث بصدق حول لماذا حببناها لهم ولماذا عليهم أن يقرأوها وكيف أنهم سيستمتعون بها.

٥ـ اقرأ كتبك الخاصة أمام أطفالك

“القراءة مهمة” جملة يرددها كل أولياء الأمور على مسامع أطفالهم ولكنها في الحقيقة لا معنى لها عمليًا إذا كنا لا نقرأ أمامهم، فكيف إذا كانت القراءة مهمة يكون من يقولون لهم هذا الكلام يقضون أوقاتهم أمام

التلفاز وعلى الكمبيوتر أو الهاتف أغلب أوقاتهم، فهم لن يتعلموا من هذا إلا أن ينفقوا أوقاتهم الثمينة في مثل هذه التفاهات.

لذلك إذا كنت ترغب في أن تجعل أطفالك يقرأون ما عليك إلا أن تستقطع بعض الدقائق من وقتك وتقرأ كتابك الخاص أمامهم.

٦- اقرأ لطفلك

تعليم طفلك القراءة هي عملية تبدأ من مرحلة الطفولة. عليك أن تبدأ القراءة مع الأطفال حديثي الولادة فإنه سوف يغرس فيهم حب الكتب.

يجب عليك أن تقرأ لطفلك ما لا يقل عن ٣ أو ٤ كتب يوميًا مهما كان طفلك صغيرًا جدًا. وعليك أن تجعل هدفًا لأسرتك بحيث تقرأوا معًا على الأقل لمدة ٢٠ دقيقة يوميًا.

٧- اسأل طفلك

طرح الأسئلة أثناء القراءة لطفلك ليست فقط طريقة جيدة لتشجيع طفلك على التفاعل مع الكتاب ولكنها طريقة مؤثرة للغاية في تطوير قدرته على فهم ما يقرأ. فإذا كان طفلك في سن تسمح له بالتحدث بطلاقة وكان رغم هذا لا يستطيع فهم ما يقرؤه بقوة فليس هناك غير طريقة الأسئلة لتدعيمه على القراءة بتركيز.

وإذا كنت تتعامل مع طفل رضيع فيمكنك طرح أسئلة مثل: "هل ترى هذه القطة" فهذه طريقة جيده لتحسين مخارج مفرداته إلى جانب أنها تشجعه على التفاعل مع الكتاب الذي يقرأه.

وإذا كان طفلك في سن ما بين ٢ – ٣ سنوات عليك أن تطرح عليه أسئلة قبل وأثناء وبعد قراءة الكتاب. وعلى سبيل المثال دعه يرى غلاف الكتاب واطلب منه التنبؤ بما يحكي عنه الكتاب.

٨- نقش الحروف الأبجدية على جدران غرف الأطفال

قبل أن يولد أطفالنا علينا أن نعلق حروفًا مصنوعة من الخشب أو البلاستيك فوق أسرتهم تمثل على سبيل المثال هجاء أسمائهم باعتبارها شكلًا جميلًا في غرفهم. وهذا سوف يساعد طفلك عندما يكبر قليلًا على تهجئة اسمه لأنه بطبيعة الحال سوف يكون مهتمًا بتلك الحروف المنقوشة فوق سريره وهذا يسمى "الطباعة البيئية".

تعليم الأبجدية شيء مهم للغاية ولكن الأسلوب الذي نعلّمه به هو الأكثر أهمية. فنحن هدفنا في النهاية أن ننشئ طفلًا محبًا للقراءة مدى الحياة وليس طفلًا يحفظ ببساطة دون أي أهمية.

٩- تصنيف الكتب

إذا كان طفلك في حدود ٥ سنوات وبدأ يدرك الفارق بين الأشياء الواقعية والخيالية فعليك أن تبدأ في مساعدته على فهم الأنواع المختلفة من الكتب خلال فترة قراءته معك.

القصص (وتحكي عن قصص حقيقية أو عن حيوانات أو أماكن أو أشخاص).

المحتويات

الخيال (نوع من التظاهر لا يمكن أن يحدث في الحياة الحقيقية).

الخيال الواقعي (القصة تكون غير حقيقية ولكن من الممكن حدوثها في الواقع لأن الشخصيات والمواقف مقنعة عقليًا).

كتب الأغاني.

هذه القائمة من الممكن أن تستخدمها في مساعدة طفلك على تصنيف الكتب التي يقرأها. فعندما يقوم طفلك بتصنيف الكتاب إلى نوع معين فهذا سيساعده اولًا على تذكر كل تفاصيل الكتاب حتى يستطيع تصنيفه، ثانيًا سيربط بين تفاصيل هذا الكتاب وتفاصيل الكتب الأخرى التي تكون ضمن نفس المجموعة.

١٠ـ اشترك لهم في مكتبة عامة

بمجرد وصول طفلك لسن السابعة سيكون أمرًا جيدًا للغاية أن تشترك له في مكتبة عامة أو أحد المراكز الثقافية القريبة من الحي الذي تقيم فيه، ويمكنك في البداية أن تذهب معه لكي تشجعه على حب المكان والاندماج مع الأطفال من نفس سنه.

١١ـ استخدم الألعاب ووسائل الترفيه المتعلقة بالقراءة

استخدم الألوان في جعل طفلك يرسم القصص التي يقرأها أو صور الشخصيات التي يحبها ويشاهدها في كتبه المصورة، كذلك استخدم الألعاب القارئة مع أطفالك في سن مبكرة، تلك الألعاب التي يضغط طفلك فيها على صورة أو حرف معين فيقوم الجهاز بقراءة اسم هذا الشكل أو الحرف.

١٢ـ اصنع لهم مكتبة في حجرتهم

لا شك أن مكتبة جميلة في غرفة طفلك يضيف ليها كل فترة كتبه الجديدة، ويسعى لجعل شكلها جميلًا وتنظيمها وترتيب الكتب فيها وتنظيفها بشكل دوري هي أمر سيساعد طفلك على حب الكتب والقراءة.

بالتربية طفلك العنيد .. قوي الإرادة (مترجم)

هل طفلك قوي الإرادة؟ إذن أنت والد محظوظ! يمثل الطفل قوي الإرادة تحديًا كبيرا لوالديه في فترة الصغر، إلا إنه إذا تمت تربيته بوعي فإنه يصبح مراهقًا وشابًا رائعًا ومتميزًا للغاية؛ يتسم بالتحفيز الذاتي، والتوجيه النابع من داخله، وكذلك السعي بقوة وراء تحقيق ما يرغب فيه، بجانب قدرته على مقاومة الضغوط والتأثير عليه النابع من أقرانه. فقط إذا نجح والداه في مقاومة النزعة الداخلية "لكسر إرادته" فإن هذا الطفل غالبا ما يصبح قائدًا متميزًا وبجدارة.

بم يتسم الطفل قوي الإرادة؟ يصفه بعض الآباء بطفل "صعب" أو "عنيد"، بينما يمكننا أن ننظر للطفل قوي الإرادة بصفته يتسم بالالتزام لا يتنازل بسهولة عن وجهات النظر الخاصة به. علاوة على ذلك، هو طفل متقد بالحماس وشجاع. يرغب في التعلم بنفسه بدلا من قبول ما يردده الآخرون له، لذا فإن هذا الطفل يختبر الحدود المفروضة عليه مرارا وتكرارا، راغبًا بقوة أن يتولى "مسؤولية نفسه"، وقد تعلو رغبته في أن يكون "محقًا دائمًا" فوق أي فكرة أخرى. عندما يتعلق قلبه بأمر ما، يبدو ويكأن عقله يبذل جهدًا كبيرًا للتركيز عليه. إن الطفل قوي الإرادة يمتلك مشاعر قوية وشغوفة ويعيش الحياة بأقصى سرعة.

في كثير من الأحيان، يكون الطفل قوي الإرادة أكثر عرضة للخوض في صراع حول السلطة مع والديه. وبطبيعة الحال فإن حدوث هذا الصراع يتطلب وجود شخصين، وبالتالي ينبغي عليك مقاومة الدخول في جميع الصراعات التي يستفزك طفلك لخوضها. إذا تمكنت من التمهل جيدًا عندما يقوم طفلك باستفزازك وتذكير نفسك بأنه يمكنك السماح لطفلك بحفظ ماء وجهه وتنفيذ ما تريده أنت، عندئذ ستتمكن من تجنب تلك الصراعات بينكما على السلطة. (لا تدع طفلك ذا الأربعة أعوام يجعلك تتصرف كوالد في العمر ذاته).

لا أحد يحب أن يُملى عليه ما ينبغي فعله، والطفل قوي الإرادة يجد ذلك أمرًا لا يطاق. يستطيع الآباء أن يتجنبوا الصراع على السلطة مع أولادهم عن طريق تفهم شعور الابن حتى أثناء وضع الآباء للقواعد والحدود. على سبيل المثال: جرب إظهار التعاطف معه، وامنحه المزيد من الاختيارات، واعلم أن الاحترام ينبغي أن يكون دومًا شعورًا متبادلًا من الطرفين. ابحث عن حلول تعكس مبدأ (أنا أفوز/أنت تفوز) بدلا من إجباره على القواعد التي تفرضها. ذلك يمنع الطفل قوي الإرادة من التحول لقنبلة موقوتة كما أنه يزرع فيه السمات الأساسية لمهارات التفاوض والتسوية.

ولا يصح مطلقًا وصف الطفل قوي الإرادة بأنه عنيد يصعب التعامل معه وحسب، بل هو طفل يشعر بأن شخصيته تصبح مهددة إذا أجبر على الخضوع لإرادة شخص آخر. بينما إذا أتيح له الاختيار فإنه سيحب المشاركة والتعاون. وإذا كان هذا الفعل يضايقك كوالد لأنك تعتقد أن الطاعة صفة هامة في العلاقة بينكما، فحاول جاهدًا أن تعيد التفكير في ذلك الأمر. بالطبع من الهام تربية طفل يشعر بالمسؤولية، ويتسم بالتروي في أفعاله ومتعاون يحاول فعل الأشياء على النحو الصحيح حتى في الأوقات التي يصعب فيها ذلك. إلا إن ذلك في الواقع لا يأتي نتيجة للطاعة، وإنما يعني فعل الصواب دومًا لأنك من الداخل ترغب في ذلك. إن التمسك بالأخلاق يعني أن تفعل الصواب بغض النظر عما تؤمر بفعله، بينما الطاعة تعني فعل ما تؤمر به بغض النظر عن الصواب.

كلنا بطبيعة الحال نرغب أن يفعل الطفل ما نأمره به، ولكن ليس من منطلق أنه طفل مطيع يفعل ما يأمره به شخص أكبر منه سنًا. وإنما تريده أن يستجيب لما تقوله لأنه يثق بك، يعلم أنه على الرغم من أنك لن

المحتويات

تقول له دوما "نعم" إلا إنك بداخلك تحترم مصلحته وإرادته. ترغب في تربية طفل منضبط ذاتيا، ويتحمل المسؤولية، ويراعي شؤون الآخرين، والأهم من ذلك، يملك الفطنة لمعرفة فيمن يثق ومتى يسمح لعقله أن يتأثر بشخص ما.

على الجانب الآخر فإن كسر إرادة طفلك يتركه عرضة لتأثير الآخرين عليه، الذين في الغالب لن يساعدوه في الحفاظ على أهدافه العليا، والأكثر من ذلك، إن كسر إرادته يعد بمثابة خيانة للالتزام الروحي الذي يحكمنا كآباء. هذا يعني أن الطفل قوي الإرادة يمكن أن يصبح متفاهمًا وذا طاقة عالية، يشعر بالمسؤولية وثابتًا على آرائه. فكيف لنا أن نحافظ على تلك الصفات الرائعة داخله بل ونحفزه لمزيد من التعاون معنا.

إليك عشرة نصائح للتربية الإيجابية لطفل قوي الإرادة ومنفتح على الحياة:

١. تجنب الدخول في صراع على السلطة بوضع القواعد وتحديد الروتين

باتباعك هذه القاعدة لن تبدو كوالد شرير يمارس سلطته على من حوله وإنما سيبدو الأمر لطفلك على نحو "إن القاعدة التي نلتزم بها أن نستخدم "البوتي" بعد كل وجبة ووجبة خفيفة"، أو "نلتزم جميعا بغلق أنوار المنزل في الساعة الثامنة مساءً. فإذا أسرعت سيكون لدينا متسع من الوقت لقراءة كتابين"، أو " في منزلنا، ننتهي من حل الواجبات المدرسية قبل مشاهدة التلفزيون".

٢. تذكر أن الطفل قوي الإرادة يتعلم بالتجربة

يعني هذا أنهم يجب أن يروا بأنفسهم إذا كان الموقد ساخنًا. لذلك إذا كنت قلقا بشأن حدوث أي إصابة، فإن الطريقة الأكثر فاعلية هي السماح لهم بالتعلم عن طريق التجربة بدلا من محاولة السيطرة عليهم. وتوقع دوما من طفلك قوي الإرادة أن يختبر حدودك باستمرار فهذه هي الطريقة التي يتعلم بها. بمجرد أن تدرك ذلك يصبح من السهل عليك أن تصبح أكثر هدوءًا، وهو ما يجنبك الكثير من الإرهاق والتعب في العلاقة والضغط على أعصابك.

٣. يحب الطفل قوي الإرادة الاتقان والسيادة أكثر من أي شيء آخر

اسمح لطفلك بتولي مسؤولية أكبر عدد ممكن من الأنشطة الخاصة به. حاول ألا تتذمر بشأن عدم غسله لأسنانه؛ ولكن اسأله: "ما الذي ينبغي عليك فعله قبل أن نغادر؟" إذا لم يتذكر ذكّره بالقائمة القصيرة من الروتين اليومي: "ينبغي علينا كل صباح أن نتناول الفطور، نغسل أسناننا بالفرشاة، ثم دخول الحمام وتجهيز الحقيبة. لقد شاهدتك وأنت تعد حقيبتك لقد كان هذا رائعًا! والآن ماذا تبقى عليك فعله قبل المغادرة؟" في تلك الحالة يشعر الطفل الذي يتسم بالاستقلالية والمسؤولية بنزعة للمعارضة أقل بكثير ناهيك عن أنها تُنشئه على تحمل مسؤولية نفسه مبكرًا.

٤. امنح طفلك قوي الإرادة المزيد من الاختيارات

ينزعج طفلك بشدة من توجيه الأوامر له، بينما عندما تقدم له اختيارات يشعر بالسيطرة تجاه تحديد مصيره. بطبيعة الحال لا تقدم سوى الاختيارات الممكنة والمتاحة ولا تدع نفسك تشعر بالاستياء تجاه عدم فرض وإحكام سيطرتك على الاختيارات. فمثلا إذا كان الذهاب إلى المتجر شأنًا غير قابل للنقاش وهو يريد الاستمرار في اللعب فيكون الاختيار الملائم حينئذ: "هل ترغب في المغادرة الآن أم بعد عشر دقائق؟ حسنًا،

عشر دقائق دون إحداث ضجيج؟ دعنا نتصافح ونؤكد اتفاقنا .. ونظرًا لأنه قد يكون من الصعب التوقف عن اللعب بعد عشر دقائق اسأله: "ماذا أفعل لمساعدتك وقتها في الالتزام باتفاقنا؟".

٥. امنحه حرية التحكم في جسده

"أرى أنك لا ترغب في ارتداء سترتك اليوم ولكني أعتقد أن الجو بارد وسأرتدي قطعًا سترة. بالطبع أنت مسؤولا عن جسدك طالما حرصت أن تحافظ على صحتك وسلامتك، وينبغي عليك أن تقرر ما إذا كنت سترتدي سترة أم لا لكني أخشى أن تشعر بالبرد بمجرد خروجنا من البيت ولن أتمكن من الرجوع للمنزل. فما رأيك لو وضعنا سترتك في حقيبة ظهرك حتى تتمكن من الحصول على السترة إذا غيرت رأيك؟"

إن طفلك لن يصاب بالبرد إلا إذا دفعته أنت إلى ذلك وذلك بإظهار شعورك بالفوز عليه عندما يطلب الحصول على سترته. وعندما يشعر طفلك بأنه لن يفقد ماء وجهه عند ارتداء السترة سيطلبها منك بمجرد الاحتياج إليها. بالنسبة للطفل يكون من الصعب تخيل الشعور بالبرد في اللحظة التي يشعر بالدفء داخل المنزل، ويبدو له حينئذ أن رأيه صحيحًا بعدم احتياجه للسترة – فإحساس جسده الآن يؤكد له ذلك – لذلك يحاول بطبيعة الحال مقاومة رأيك. لا ينبغي عليك حينئذ أن تقوض ذلك الشعور بالثقة في النفس وإنما قم بتعليمه أنه لا بأس من تغيير رأيه في حالة معرفة معلومات جديدة.

٦. لا تدفع طفلك إلى معارضتك

يولد الفعل رد فعل مقابل له، وذلك مع جميع البشر من كافة الأعمار. فإذا اعتدت أن تتخذ تجاه طفلك موقفا حادًا وسريعًا فإنك بشكل ما تدفعه إلى تحديك فقط لينتصر لرأيه. ينبغي أن تدرك متى يكون الصراع بينكما حول السلطة ومتى يصبح الهدف هو الانتصار للنفس. في تلك الحالة، توقف واهدأ وذكر نفسك أن فوزك معركة ضد طفلك قد يجعلك تخسر أهم علاقة لديك. عندما تتشكك في طبيعة الصراع قل له: "حسنا، يمكنك أن تقرر ما تريده"، أو وضح له طريقة أخرى لتلبية احتياجه إلى الشعور بالاستقلالية دون المساومة على حياته أو سلامته.

٧. تجنب الصراع حول السيطرة عن طريق حفظ كرامة طفلك

لا تحتاج بصفتك والدًا إلى إثبات أنك على حق. وإنما يمكنك، ويجب عليك ذلك، أن تحدد توقعات ملائمة وتلزم طفلك بها. كما لا ينبغي أبدا تحت أي ظرف من الظروف أن تكسر إرادة طفلك أو تجبره على الإذعان لوجهات نظرك الخاصة، على طفلك تنفيذ ما تريد مع السماح له بالاحتفاظ بآرائه ومشاعره الخاصة تجاه الأمور المختلفة.

٨. انصت لطفلك

تفترض دومًا بحكم كونك الوالد أنك تعرف أفضل من طفلك. لكن طفلك قوي الإرادة يتميز بإرادة قوية تنبع من التزامه وله آرائه التي تجعله يتمسك بها ويصر على مواقفه، ويحاول الحفاظ على ما يبدو في نظره هامًا. وعن طريق الإنصات لطفلك ومحاولة فهم كلماته ستفهم لماذا قد يعارضك. على سبيل المثال إذا سألته بدون إصدار الحكم عليه مسبقا: "أرى أنك لا ترغب في الاستحمام. هلا شرحت لي لماذا؟"، هذا السؤال من شأنه أن يفصح لك عن المعلومات بداخله، فقد يشعر بالخوف مثلا من أن يقع في بالوعة الحمام مثل

المحتويات

بطلة الكارتون "أليس". نعم قد لا يبدو هذا سببًا وجيهًا لك لكنه بالنسبة له سبب وجيه للغاية، ولن تعرفه إذا دخلت معه في صدام وأمرته بقوة أن يدخل في حوض الاستحمام.

٩. تناول الأمور من وجهة نظره

قد يشعر طفلك بالغضب لأنك وعدته بغسل ملابس سوبرمان الخاصة به ثم نسيت. بالنسبة لك هو يبدو عنيدا، بالنسبة له هو يشعر بالغضب وبأنك غير صادق لأنك لا تسمح له بمخالفة وعوده بينما أنت لا تفي بوعودك. إذن كيف تتخطى هذا الموقف وتمضي قدما؟ تعتذر له بصدق لأنك أخلفت وعدك معه، وتؤكد له أنك ستحاول جاهدا أن تحافظ على وعودك معه، وتذهبان معا لغسل الملابس. بل ويمكنك كذلك تعليمه كيفية غسل ثيابه حتى لا يتكرر معك نفس الموقف مستقبلا بجانب تعليمك له وتنمية مهاراته. فكر في الكيفية التي تحب أن تُعامل بها، وتعامل مع طفلك بنفس الكيفية.

١٠. درب طفلك على الانضباط من خلال تقوية علاقتك به وليس من خلال العقاب

لا يتعلم الأطفال وهم في خضم المعركة، ففي تلك اللحظة – مثلما يحدث معنا جميعا – يفرز الأدرينالين بقوة في الجسم وتتوقف مؤقتا القابلية للتعلم. يتصرف طفلك سعيًا لإرضائك، وبالتالي كلما تشاجرت معه وعاقبته فإنك بهذا تقلل من رغبته في إرضائك. فعندما تجد أن طفلك يشعر بالضيق ساعده في التعبير عن مشاعره السلبية من الخوف أو الألم أو حتى الإحباط حتى تساعده في التخلص منها. كما إنك تساعده بذلك في تعلم كيفية الاستماع إليك جيدًا. تذكر أنه لن يستجيب طفلك لكل ما تقوله، لكنه دائما في نهاية المطاف يفعل ما تفعله.

١١. امنحه الاحترام والتعاطف

يسعى الطفل قوي الإرادة بشكل كبير للحصول على الاحترام. فإذا قدمت لطفلك الاحترام لن يحتاج للشجار معك للحفاظ على وضعه. ومثلما يحدث معنا نحن الكبار فهذا يعزز لديهم الشعور بالتفهم. إنك إذا تفهمت وجهة نظره حتى وإن اعتقدت أنها غير صحيحة – على سبيل المثال يرغب في ارتداء زي سوبر مان في مكان غير مناسب – يمكنك أن تتعاطف معه ومع ذلك تضع حدودا يحترمها ويتم الالتزام بها.

"أعلم أنك تحب هذه الملابس وتود ارتداءها ولكن لا يبدو من المناسب ارتداؤها في المكان الذي سنذهب اليه، وأنا أشعر بمشاعرك فما رأيك لو أخذناه معا حتى تتمكن من ارتدائه ونحن عائدين في طريقنا للمنزل؟

هل تبدو نبرة الكلمات ونمط التربية متساهلة من وجهة نظرك؟ لا ليست كذلك، وإنما أنت تضع حدودًا للالتزام بها .. ولا داعي لتكون قاسيًا بشأنها.

المحتويات

«الطفل القلق» ومشكلة كل أم: إليك ١٠ استراتيجيات علمية من أخصائية للتعامل مع القلق عند الأطفال

يعتبر القلق المبالغ فيه أحد أكثر المشكلات شيوعا عن الأطفال والتي تزعج الأمهات والآباء، تقول الدراسات أن معظم الأطفال تقريبا يتعرضون إلى نوبات من القلق من آن إلى آخر، وتتفاوت حدتها بين الأطفال، إلا أن هناك طفلا واحدا بين كل ثمانية أطفال على الأقل يعاني من القلق المرضي أو القلق المبالغ فيه.

تقدم رينيه جان أخصائية التعامل مع قلق الأطفال مجموعة من النصائح والاستراتيجيات العلمية للتعامل مع الطفل القلق، ننصحك بقراءتها بعناية، ويمكنك معرفة المزيد عنها من خلال رابط الكورس التدريبي الذي تقدمه جان والمرفق في نهاية المقال، أو الاطلاع على بعض المقالات المرفقة في المصادر.

١ـ توقفي عن محاولة طمأنة طفلك

طفلك يشعر بالقلق (من الذهاب إلى المدرسة مثلا)، أنت تعلمين أنه لا يوجد ما يدعو للقلق لذلك فإنك تقولين له ببساطة (ثق بي، لا يوجد ما يدعو للقلق. ستكون بخير وعلى ما يرام)، نحن نتمنى أن تسير الأمور بهذه البساطة، ولكن الطمأنينة غالبا لا تلقى آذانا مصغية. المشكلة ليست في الإنصات إلى التوجيهات إذا، فالطفل القلق غير قادر ببساطة على الاستماع لأن عقله لا يسمح له بذلك.

خلال لحظات القلق، تحدث عملية تفريغ سريع للمواد الكيميائية داخل الدم، ينتج عن ذلك تنحية قشرة الفص المخي المسؤولة عن الاستجابات المنطقية بينما يتولى الدماغ العاطفي مقاليد الأمور. ببساطة تأكدي أن طفلك لا يستطيع التفكير بشكل سليم في هذا التوقيت لذلك سيكون من العبث استخدام أي حجج منطقية، لذلك من الأفضل بالنسبة لك أن تقومي بما يلي:

توقفي: توقفي عن الحديث للحظات، خذي نفسا عميقا واتركي الفرصة لطفلك أو طفلتك أن تفعل الشيء نفسه، التنفس العميق يساعد في عكس استجابة الجهاز العصبي.

أشعريه بالتعاطف: القلق شعور مخيف، لابد للطفل في هذه اللحظة أن يتفهم أنك تقدرين مشاعره بشكل جيد.

بمجرد أن يهدأ الطفل ويتوقف عن القلق يأتي وقت طرح الحلول، قد يكون مناقشة مخاوفه أو مصاحبته أو محاولة فعل الأمر معه أو تشجيعه أو أي شيء آخر.

٢ـ علمي أطفالك: القلق شيء طبيعي

تذكري أن القلق هو شعور صعب بما فيه الكفاية، حتى وإن لم يكن له معنى، العديد من الأطفال يتطور لديهم القلق حول إمكانية الشعور بالقلق، علمي أطفالك أن الشعور بالقلق في الواقع له غرض ما.

كل زمن يتطور معه مشاعر خاصة بالقلق تتناسب معه، منذ فجر التاريخ كان الإنسان يعيش في العراء بينما هو قلق دائما حول حصوله على طعامه وحماية نفسه من الحيوانات المفترسة، في عصرنا هذا قد يكون القلق على المستقبل، الحصول على تعليم جيد أو فرصة عمل مناسبة، الأطفال كذلك لديهم ما يقلقهم حول المدرسة، العقاب، النجاح، صعوبة التعامل مع الأقران، الرهبة من التجارب الجديدة، وهكذا.

القلق في الأصل هو نظام حماية في تكويننا يساعدنا على التكيف والبقاء، علمي أطفالك أن القلق أمر طبيعي تماما يتعرض له الجميع حتى الكبار من وقت إلى آخر، ولكن أحيانا يطلق نظامنا إنذاراتٍ كاذبةً أو مبالغًا فيها من القلق تجاه بعض الأشياء وهو ما ينبغي علينا السيطرة عليه.

٣- علمي طفلك التحكم في قلقه (طريقة تيل آند ويدل)

بدون أن تبذلي ما يكفي من المجهود في تعليم طفلك المزيد حول مخاوفه، فإنه لايزال يظن أن مخاوفه طبيعية وليست مبالغا فيها أو مشوهة، في الواقع فإن بإمكان الطفل ببساطة أن يتفهم ما يحدث في الواقع داخل عقله مما يساعده بشكل كبير على التحكم في مخاوفه.

(تيل آند ويدل) أحد أشهر برامج التحكم في القلق لدى الأطفال، يمكنك التعرف عليه من خلال مقطع الفيديو المرافق، يمثل ويدل الجزء المسؤول عن القلق داخل عقل طفلك وخبراته، بينما يمثل تيل الشخص المسؤول عن معالجة هذه المخاوف، ومن خلال الحوار الشيق بين تيل وويدل (العقل المفكر والعقل القلق) والمدعوم بالرسوم التوضيحية، يمكن للطفل أن يتفهم ببساطة ما يحدث داخل عقله، اعرفي المزيد عن البرنامج من هنا.

شخصنة القلق له فوائد متعددة، ويمكن أن يساعد في إزالة الغموض عن ماهية الأخطار التي يراها طفلك مخيفة، ويسهم في تنشيط الدماغ المنطقي، ومع الوقت والتدريب يمكن أن يمارس الطفل هذا النشاط بمفرده في أي وقت.

٤- التحكم في القلق (طريقة CS٣)

تذكري أن القلق هو ميكانيزم دفاعي للدماغ للتعامل مع الأخطار الحقيقية والمتوهمة، والعقل في كثير من الأحيان يبالغ في تجسيم هذه الأخطار، هذه الطريقة للتفكير الدقيق أثبتت أنها تسهم بشكل كبير في تهدئة المخاوف.

اقبض على أفكارك (Catch): حاولي أن تجعلي كل فكرة في ذهن طفلك تطفو على رأسه مثل فقاعة، بحيث تتحول إلى شريط مصور في ذهنه، والآن دعيه يقبض على الفكرة مثل (لا أحد في المدرسة يحبني).

جمع الأدلة (Collect): اجعليه يستحضر الأدلة الداعمة لهذه الفكرة المقلقة، سيكون الأمر سهلا عليه، ثم ابدئي بالطلب منه أن يبدأ في سرد الأدلة التي لا تدعم هذه الفكرة (سيحتاج مساعدتك في ذلك) مثل (صديقك فلان يحبك – زملاؤك في المدرسة زاروك في عيد ميلادك – أنت محبوب لأنك متفوق) وهكذا.

تحدي أفكارك (challenge): صناعة نقاش داخلي هو أكثر ما يعلم الأطفال، بل ويمتعهم أيضا، ابدئي في مساعدة طفلك الآن بتعزيز الأفكار الإيجابية وإسداء نصائح بسيطة للتعامل مع ما يقلقه (أحضر هدايا لزملائك – اكتب لهم رسائل تهنئة) وهكذا.

٥- اسمحي لهم بالقلق

مجرد قولك لطفلك "لا تقلق" لن يكون كفيلا بإنهاء قلقه فعليا، ولكن اسمحي لأطفالك بالقلق علنا في جرعات محدودة وقد تكون مفيدة، من خمس إلى عشر دقائق اسمحي لأطفالك بشكل فردي أو جماعي أن يقوموا بكتابة أهم ما يقلقهم في الحياة، يمكن أن يطلق على هذا الطقس اليومي (وقت القلق)، من خلاله يمكنك تشجيع أطفالك على إطلاق سراح كل قلقهم من خلال الكتابة، يمكنك تحويل الأمر إلى لعبة باستخدام لوحات وألوان، بمجرد انتهاء الوقت المخصص، نقوم بطي الأوراق ونقول وداعا للقلق لهذا اليوم.

٦-التركيز على الحاضر (شجعيهم على عدم التفكير في ماذا لو؟)

يتمتع عقل الإنسان بمقدرة كبيرة على السفر في الزمن، والقصد هنا هو الجنوح إلى التفكير في المستقبل، قد يكون هذا إيجابيا في كثير من الأوقات، ولكن هذا السفر العقلي قد يحمل الإنسان بمزيد من القلق، (ماذا لو لم أؤد جيدا في الاختبارات؟)، (ماذا لو كانت معلمتي الجديدة سيئة؟).

تؤكد الأبحاث أن التركيز على الوقت الحاضر يساعد على التحكم في هذا النوع من المخاوف، ويمكن القيام بذلك عبر التمارين الذهنية، تنبيه الذهن ينقل الطفل من (ماذا لو) إلى (ماذا الآن) أو (ماذا أفعل)، (دعنا نستعد جيدا للاختبار)، (استمتع بوقتك الذي تقضيه بصحبة معلمتك الجيدة)، وهكذا.

٧- تجنبي إبعاد أطفالك عمَّا قد يقلقهم

طفلي يخاف من المناسبات الاجتماعية، من المدرسة، من بعض الألعاب…، الخطأ الأكبر أن تقومي بعزلهم عن هذه الأمور. لا، ذلك ببساطة سيؤدي إلى تنمية هذه المخاوف وربما تحولها إلى حالات مرضية، هناك في علم الأعصاب ما يعرف بـ (Flight or fight response)، ببساطة هناك طريقتان للتعامل من خلال الجهاز العصبي، إما المواجهة وإما الهرب.

الحل ببساطة أن تعرضيهم لمصادر القلق بحساب، وأن تفعلي ذلك معهم، هناط طريقة تسمى (Laddering)، تقسيم القلق إلى أجزاء والتعرض التدريجي له حتى إزالته نهائيا (إن كان طفلك يخشى الألعاب المرتفعة فيمكن أن تبدئي بألعاب متوسطة الارتفاع، وفي المناسبات الاجتماعية نبدأ بشخص أو شخصين، وهكذا).

دعينا نقل إن طفلك يخاف من الجلوس على الأرجوحة في الحديقة. بدلا من تجنب هذا النشاط، يمكن خلق أهداف صغيرة أقرب إلى الهدف الأكبر (على سبيل المثال، انتقل إلى حافة الحديقة، ثم المشي في الحديقة، انتقل إلى التأرجح، وأخيرا الحصول على أرجوحة). يمكنك استخدام كل خطوة حتى يصبح التعرض سهلًا جدا؛ حينها تعلمين أن الوقت قد حان للانتقال إلى الدرجة التالية على السلم.

٨- علمي أطفالك خطوات مرجعية موحدة عندما يشعرون بالقلق.

ماذا يفعل طيار مدرب ذو خبرة عندما تواجهه حالة طوارئ؟ رغم كل الخبرات التي لديه فإنه لا يتصرف عشوائيا، لأن القلق قد لا يسمح له باتخاذ قرارات جيدة، إنه يتصرف ببساطة وفق لائحة إرشادات معدة سلفا للتعامل مع حالات الطوارئ.

لماذا لا تصنعين دليلا مبسطا لطفلك حين يشعر بالقلق؟ (استخدمي النصائح السابقة لصناعة هذا الدليل).

٩- كوني رحيمة بنفسك

صحيح أن مشاهدة طفلك قلقا تكون عملية مؤلمة ومحبطة ومربكة لأي أم، حيث لا توجد أم لم تتساءل إن كانت هي من تتسبب في قلق أطفالها، وربما يكون هذا صحيحًا في بعض الحالات، ولكن يجب عليك أن تعلمي أن القلق مركب من عوامل متعددة (جينات – وظائف الأعضاء – عوامل بيئية – تجارب سابقة)، سواء كنت شريكة في صناعة القلق لدى طفلك أم لا، فإنك بالتأكيد الأقدر على التعامل معه وعلاجه.

١٠ – تعلمي المزيد

هل طفلك نابغة؟ وهل من الأفضل ألا يكون؟ (مترجم)

التأكيد طفلك الغالي وفلذة كبدك هو طفل مميز، فأنت أب أو أم ممتازان ورائعان. فلولاكم، ما استطاع هذا الصغير ترديد بعض العبارات من فيلم أو التعرف على لاعبي منتخب كرة القدم المفضل لديكم.

على الرغم من أن تلك الأشياء الصغيرة مهمة بلا أدنى شك، لكن، أحقا هكذا تحكمون عليهم بأنهم أطفال معجزة، من مجرد عبارات فيلم! شتان بين وصف شخص بأنه "مميز" وآخر "مميز حقا". ألَّف موزارت أول سيمفونية له وهو ابن ٨ سنوات، وعبقري الرياضيات تيرنس تاو سجل ٧٦٠ نقطة في اختبار الرياضيات SAT . تلك هي أمثلة لأطفال عباقرة أصليين؛ الذين يتصدرون نشرة أخبار السادسة مساءً، أو يلتحقون بكلية الطب قبل سن البلوغ. وإذا أصررتَ على معرفة ما إذا كان ابنك عبقريًا أم لا.. فبالتأكيد لا.

فكما تقول د. إلين وينر، أستاذ علم النفس في كلية بوسطن؛ إذا كان ابنك نابغة "بالتأكيد ستعرف ذلك تماما".

وتقول د.جوان روثاتز من جامعة ولاية أوهايو "طفل واحد من بين كل خمسة ملايين طفل، ربما يكون معجزة".

تعتبر كل من د. وينر وروثاتز من كبار الخبراء على مستوى العالم في ما يتعلق بالأطفال العباقرة. د. وينر تدير مختبرًا في جامعة هارفارد يركز على الأطفال الموهوبين. بينما تترأس د. روثاتز دراسة بحثية حول العلاقة بين السلوك الطفولي الاستثنائي والتوحد، لذا كلاهما تعرفان ما تتحدثان عنه بالضبط. أما بالنسبة للآباء المتعلقين بأمل أن يكون أبناؤهم عباقرة، أو يتساءلون ماذا يفعلون مع ابنهم الذي رسم لوحة فنية في نشاط التربية الفنية بالمرحلة الإعدادية شبيهة بلوحات رامبرانت. إليكم الطريقة كيف تتعرفون على موهبتهم وترعون طفلكم النابغة.

من هو الطفل المعجزة؟

تقول د. وينر "الطفل المعجزة هو ذلك الواقع في أقصى نهاية منحنى الموهبة، يميلون للنبوغ في مجالٍ واحدٍ فقط". هم أطفال يسبقون نظراءهم في مثل أعمارهم بسنوات. عادة تظهر مهارات الطفل المعجزة في مجالات الرياضيات واللغة والفن الموسيقى، وقد تظهر في الشطرنج أو حتى الرياضة. ويمكن أن تظهر بوادر النبوغ عند الأطفال في سن مبكرة؛ قبل أن يبلغ الطفل سنتين أو ثلاث سنوات.

سريريًا، يقول البعض أن الطفل النابغة حقا هو شخص يحقق مستوى احترافيًّا من الإتقان لمهارة بعينها في سن حتى ١٠ سنوات. يمد البعض الآخر الجدول الزمني للمعجزات لمرحلة المراهقة، لكن، بينما هناك مساحات صغيرة جدًا لتمييز أين بالتحديد تنتهي حدود الأطفال "الموهوبين جدا جدا جدا" وأين تبدأ العبقرية والنبوغ. ولعل الشيء المشترك بين كل الأطفال العباقرة هو تركيزهم الكلي على منطقة واحدة هم متميزون فيها.

وكما تقول د. روثاتز "الأطفال العباقرة هم غير عاديين في إخلاصهم لمجال معين يبرعون فيه، فهم يهتمون بمجال واحد فقط". أما د. وينر فتصف نبوغ الأطفال بأنه "غضب موجه نحو الأستاذية في مجال ما. فالسلوك والموهبة جنبا إلى جنب هما أمران بالغا الأهمية لتحديد الأطفال المعجزة".

المحتويات

وهنا نوجه ملاحظة لآباء الأطفال غير العباقرة أو العاديين (أي موجهة لمعظم الآباء والأمهات): مهما كان عدد البطاقات التعليمية أو التدريب المهني أو أقراص الفيديو الرقمية – دي في دي – لبرامج أطفال أينشتاين؛ جميعها لن يمكنها بحال من الأحوال أن تجعل ابنك نابغة، إذا لم يكن نبوغه نابعًا من داخله، لذا لا تحاول من الأساس. فمحاولاتك ستجعل منك أنت وأبنائك بؤساء؛ ليس إلا.

حسنًا: يمكنك تجاوز كل الاحتمالات التي ليست في صالحك، ويكون طفلك نابغة حقًا.

ماذا تفعل إذًا مع طفلك النابغة؟

بداية، لا تقاوم، لا تقل لابنك عبارات مثل "كن طبيعيًا أو عاديًا كباقي الأطفال". فكما تقول د. وينر "لا تحاول أن تجعله اجتماعيًّا أو أن يكوّن علاقات كثيرة، واعلم أنه ليس كغيره من الأطفال الآخرين".

من هنا تحديدًا ابدأ في تغذية موهبته ورعايتها بأفضل ما يمكنك. لا تثبط هوسه بشيء؛ لأن الانغماس في مجال نبوغه هو ما سيجعل طفلك سعيدًا. اصطحب طفلك النابغة في الفنون إلى المتاحف، ووفِّر له أوراقًا جيدة وأقلامًا وألوانًا، وأي تجهيزات فنية أخرى. إذا كان ابنك ذو السنوات الست نابغة كباسكال الصغير – تشبيها ببليز باسكال فهو نفسه كان نابغة في الرياضيات وهو طفل – في حين أنك لست بارعًا في الرياضيات، استعن بأحد الخريجين متخصص في الرياضيات يساعده في حل المسائل والألغاز أو المشكلات أو أيًا كان الذي يحفز عبقري الأرقام الصغير. دع الصغير النابغة في الموسيقى يعزف على الآلات الموسيقية، وإذا كان التدريب المستمر بلا انقطاع أكثر مما تتحمله أنت، جد حلاً؛ كالاستعانة بزوج سماعات عازلة للصوت، أو كأن تجعل غرفته عازلة للصوت كي لا يصلك.

كل ما عليك فعله هو أن تستعد لاستثمار الوقت والجهد، وعلى الأرجح بعض الأموال أيضًا.

التنشئة الاجتماعية ستمثل تحديًا أيضًا. الأطفال العباقرة يبدون أقرب لكونهم أشخاصًا بالغين لكن صغيري الحجم، فهم يبلون بلاءً حسنا إذا تواجدوا وسط غرفة ممتلئة بالكبار البالغين، بعكس تواجدهم في غرفة مع نظرائهم من نفس السن. فتوضح د. روثاتز قائلة "ليس هناك أطفال في الروضة يريدون التحدث عن الثقوب السوداء أو نظريات التطور". حاول قدر الإمكان أن تجد زميلًا لطفلك ويكون نابغة أيضًا، فيكون هناك تفاهم مشترك بينهما. والأفضل أن يكون نبوغه في نفس مجال نبوغ طفلك، لكنه ليس ضروريا إن لم تجد. فالأطفال النوابغ في مجالات مختلفة يمكنهم أن يتجانسوا مع مشاعر الاختلاف المشتركة بين الأطفال النوابغ حتى لو كان مجال النبوغ مختلفًا. فوجود طفل واحد على الأقل يفهم ما يشعر به طفلك، بلا شك يُحدِث اختلافًا كبيرًا في سعادته عامة.

أما بالنسبة للبقية منكم، هناك بصيص أمل

على الأرجح أنت – كمربّ – لن ترغب في طفل نابغة على أي حال؛ ليس لأن موهبة الطفل ليست مثمرة أو لا تستحق، إنما لأن تربية طفل نابغة ليست سهلة، كما أنه ليس سهلا أن يكون الطفل نفسه نابغة.

تقول د. وينر "طفلك النابغة لا يستطيع الاندماج في المجتمع. وهو مختلف تمامًا عن بقية الأطفال. وهو أيضا غير سعيد لأنه غير قادر على العثور عمن هو مثله، وخاصة في المدرسة". وتضيف "فالمدارس لم

تُبنَ لتناسبهم، بل لتلائم الأطفال العاديين. وبالفعل توفر بعض المدارس برامج مكافئة لهم، لكنها تظل مرهقة".

متابعة الأطفال العاديين ومواكبة نموهم هي مهمة شاقة بما فيه الكفاية، ودافعية الطفل النابغة وتركيزه الهائل حتمًا يزيدان من صعوبتها. تقول د. روثاتز "معظم آباء وأمهات الأطفال العباقرة بالكاد يتعلقون بشعرة في محاولاتهم إشباع شغف أبنائهم وفضولهم الفطري".

كيف تجيب على أسئلة طفلك المحرجة؟

في بداية مرحلة الطفولة يقتصر دور الوالدين على مهام الرعاية والحماية والتغذية والتدليل، إلا أنه وبعد أن يبدأ الطفل في مرحلة تركيب الجُمل واكتشاف الكون من حوله ينظر إلى والديه على أنهما المرجع الرئيس لإجابة التساؤلات الحائرة وإيجاد حلول للقضايا الغامضة في حياته الصغيرة.

وبمثل بساطة عقل الطفل الصغير تكون بساطة أسئلته لكنها سرعان ما تتطور مع نموه وزيادة عمره واتساع مداركه ومعارفه؛ الأمر الذي يُقحمه في موضوعات تُثير فيه الرغبة في المعرفة والحرص على اكتشاف المجهول، وبينما تكون مهمة الوالدين سهلة وقدرتهما على إجابة الأسئلة في الفترة الأولى من عمر طفلها مُمكنة، تزداد هذه المهمة صعوبة مع تقدم عمر الطفل وتغيب الكثير من الإجابات عنهما إمّا لعدم معرفتهما، وإمّا لكون هذه الأسئلة تناقش موضوعات حسَّاسة، أو محرجة، أو أكثر عمقًا من عقلية الطفل؛ مثل الأسئلة التي تدور حول الموت والجنس والمشاكل الأسرية والفروق العقدية.

كيف تتعامل مع أسئلة الطفل المحرجة؟

النصيحة الأكثر أهمية التي يجب أن يلتزم بها الوالدان عند الرد على أسئلة أبنائهم في أي مرحلة عمرية هي عدم التجاهل والرد على الأسئلة بصدق ووضوح يتناسب مع العمر العقلي للطفل.

إعراض الوالدين عن الطفل عند طرح الأسئلة والانشغال بقصد التهرب من الإجابة أو الاهتمام بأشياء أخرى يغلق آفاق الحوار بين الابن وأسرته، ويجعل الطفل يبحث عمَّن يجيب عن تساؤلاته الحائرة خارج دائرة الأسرة الموثوقة، وبالتالي تجد مجموعاتُ الأصدقاء طريقها إلى التأثير في عقلية ونفسية الطفل.

عندما يتجاهل الوالدان الرد على أسئلة أطفالهم فإنهما يغلقان بوابة الحوار للأبد وعندما يريدان لاحقًا إعادة فتح الحوار في فترة المراهقة والبلوغ سيجدان ممانعة كبيرة، وصدًّا من الابن، وعدم رغبة في التواصل وكأنه يَردّ لهما الصنيع الذي فعلاه معه عندما كان صغيرًا.

لذا فالنصيحة هنا أن تصغي جيدًا لحديث أبنائك وأن تمنحهم الوقت الكافي للسؤال عن كل ما يدور في أذهانهم دون أن تضطرهم بالنهر والزجر أو الاستهزاء والاحتقار إلى البحث عن أذن غير أذنك يلقون إليها بمتاعبهم، ولسان غير لسانك يتلقون منه إجاباتهم.

أما النقطة الثانية فهي ضرورة الرد بصدق ووضوح على أسئلة الطفل دون أن يستشعر أنه يسأل عن أشياء ممنوعة أو معلومات محظورة، ولكن بالطريقة التي تتناسب مع قدراته العقلية فما يصلح أن يعرفه طفل في الخامسة عشر لا يناسب بالتأكيد ما يجب أن يعرفه طفل في الخامسة.

الإجابة بصدق على أسئلة طفلك تنمي رابطة الثقة بينكما وتشعر الطفل بمكانته وتقدير والديه له، وعلى العكس فالرد بصورة فيها سخرية أو كذب واضح على تساؤلات الأطفال الحرجة يحفزهم على البحث بطرقهم الخاصة عن إجابات لهذه الأسئلة في الوقت الذي يفقد فيه الوالدان مكانتهما باعتبارهما مرجعًا موثوقًا للأبناء.

المحتويات

أخطاء شائعة عند الرد على أسئلة الأطفال

من الأخطاء الشائعة عند الإجابة عن أسئلة الأطفال الرد السريع غير المتأني دون معرفة ما وراء السؤال؛ لا بد أن يفهم الوالدان أن عقلية الأطفال تختلف عن عقلية الناضجين، وأن الطفل قد يعبر عن مخاوفه في شكل أسئلة لا تستهدف المعلومة المباشرة قدر ما تبحث عن ردٍ مطمئن لاضطرابات نفسية داخلية عند الطفل.

فطنة الوالدين إلى مقاصد الأسئلة يرفع عنهما كثيرًا من حرج الإجابة، في نفس الوقت الذي يُسَهل عليهما تقديم ردود تلبي احتياجات الطفل النفسية والعقلية؛ إذا أردنا أن نضرب مثالًا لهذا الأمر فسنقول ماذا لو أن طفلك طرح عليك هذا السؤال قبل الذهاب إلى رحلة المدرسة لحديقة الحيوان «هل صحيح أن الأسود تتغذى على البشر؟»، ربما سيجد الكثير من الآباء والأمهات أن سؤال الطفل سهل ومن ثمَّ يتسرعون بتقديم إجابة تؤكد معلومة الطفل، إلا أنه وبقليل من التروي نفهم أن هذا الطفل يعاني قلقًا داخليًا وخوفًا مكبوتًا من زيارة حديقة الحيوانات! وأن الإجابة التي يبحث عنها ليست تأكيد أكل الأسود للبشر، ولكنه يريد أن يسمع أن حديقة الحيوانات ليست غابة مفتوحة، وأن الأسود يُحتفظ بها في أقفاص خاصة يقف عليها حراس وأنها لن تلتهمه.

من الأخطاء الشائعة أيضًا عند الإجابة عن أسئلة الأطفال أن يتحول رد الوالدين إلى محاضرة علمية تمتد طويلًا رغم أن العبرة في التعامل مع أسئلة الصغار تكون كيفًا وليس كمًا.

ما يجب أن يدركه الوالدان أن الطفل تكفيه جملة واحدة للإجابة عن سؤاله، طالما أن هذه الجملة تتضمن المعلومة التي يريدها، وأن الفقرات المطولة التي يلقيها الآباء والأمهات على أبنائهم لا يبقى منها في الذاكرة سوى الشيء القليل، وأن الأفضل أن يُمنح الابن إجابة مختصرة لتترك الفرصة لعقله لاستيعابها وتحليلها ومن ثمَّ البناء عليها والبدء في طرح أسئلة جديدة.

نصائح ونماذج للرد على أسئلة الأطفال المحرجة

من الفوائد القيّمة عند التعامل مع أسئلة الأطفال المحرجة، أن يتم التعامل معها ببساطة ودون استشعار الحرج، لأن الطفل عندما يسألها لا يقصد أن يسبب حرجًا لوالديه، ولا يعدو سؤاله أن يكون واحدًا من عشرات أو مئات الأسئلة التي تدور بذهنه يوميًا، لذلك لا داعي لمواجهة الطفل بعاصفة من الغضب إذا سأل عن الجنس أو المخدرات أو التدخين أو غير ذلك من الأمور، وبدلًا من ملاحقته بأسئلة من نوع «كيف سمعت بهذا الأمر؟ ومن أخبرك به؟» يفضل أن يحاول الوالدان معرفة كمية ونوعية المعلومات التي يعرفها الطفل عن الموضوع لتصحيحها أو لوضعها في الإطار السليم، وأن تستبدل الأسئلة الهجومية السابقة بأسئلة حوارية مثل «ماذا تعرف أنت عن هذا الأمر؟ كيف توصلت إلى هذا المفهوم؟» ومن هنا تبدأ عملية التصحيح والتعديل حسب العمر، ولنتذكر مرة أخرى أن عقلية الطفل تختلف عن عقلية الناضج، وأن ما نعتبره موضوعات ذات حساسية خاصة في عالم الكبار لا يعدو أن يكون أمرًا عاديًا في عالم الصغار.

من أشهر الأسئلة المحرجة التي يطرحها الأبناء دائما على والديهم والتي إما تقابل بعاصفة من الغضب أو التهرب أو تقديم ردود غير مقنعة تسخر من عقلية الطفل السؤال عن اختلاف التكوين الجسدي للأولاد عن البنات!

المحتويات

للإجابة عن مثل هذا السؤال علينا أن نتذكر قاعدتين أساسيتين ورد ذكرهما سابقًا بهذا المقال؛ الأولى مراعاة العمر العقلي للطفل، والثانية الرد بجملة واحدة أو جملتين وانتظار رد فعل الطفل فإما يكتفي بالإجابة أو يعود ليطرح سؤالًا جديدًا.

الرد الأفضل –من وجهي نظري-على مثل هذا السؤال كالتالي «خلق الله الكائنات بأشكال مختلفة لتؤدي وظائف مختلفة فالطيور لها أجنحة لتستطيع الطيران، بينما الأسماك ليس لها أجنحة لأنها لا تحتاجها، وعندما تكبر الفتاة ستعرف وظيفة أعضائها المختلفة عن الولد والعكس أيضًا».

قد تكون هذه الإجابة مناسبة ومقنعة للأطفال في سن المرحلة الابتدائية، حتى إذا طلبوا مزيدًا من التفسير فيمكنك أن تعدهم بمزيد من المعلومات عندما يصلون إلى سن معينة، أما إذا جاء هذا السؤال من طفل في مرحلية عمرية أكبر فهي فرصة جيدة لتوضيح كثير من الأمور الشرعية حول ممارسة الجنس وآداب التعامل بين الرجال والنساء ووجوب غض البصر بالتوازي مع تقديم معلومات عامة حول دور اختلاف التكوين البدني بين الذكور والإناث في الإنجاب.

أمّا إذا طرح أحد الأبناء سؤالًا حول كلمات بذيئة قد يكون سمعها في الشارع عرضًا فمن المهم –كما أسلفنا- عدم تجاهل الرد أو تقديم ردود سطحية والأفضل أن يُوضح للطفل أن هذا نوعًا من السباب يستخدمه أشخاص غير ملتزمين أخلاقيًا مع التأكيد أن مثل هذه الكلمات خارج قاموس الأسرة ولا يجب أن يفكر في استخدامها داخل أو خارج المنزل.

من الأسئلة التي تحتاج إلى تعامل خاص عند طرحها من قبل الأطفال السؤال عن «الموت»، خاصة عندما يصادف ذلك حالة وفاة في محيط العائلة، وأفضل المداخل للرد على مثل هذه الأسئلة التطرق إليها من الناحية الطبية أولًا؛ فنخبر الطفل أنه في لحظة الموت تبدأ أجهزة الجسم بالتوقف تدريجيًا، ثم تخرج الروح التي تشبه تيار الكهرباء الذي إذا انقطع توقف عمل كل شيء، ثم في المرحلة التالية نشرح بعض المفاهيم الدينية حول الموت والحياة الآخرة وأن الدنيا ستنتهي لكن الآخرة باقية ومن ثَّم على الإنسان أن يسعى ليؤمن حياته الأبدية بالعمل الصالح كما يسعى أن يؤمن حياته الحالية بأعمال الدنيا والأعمال الصالحة.

من المهم عند التعامل مع أسئلة الموت ألا يُتطرق إليها من باب التخويف والترعيب والحديث عن عذاب القبر وظلمته فمثل هذه الأمور تقلق الطفل نفسيًا، والأفضل أن يكون المدخل «من أحب لقاء الله أحب الله لقاءه» وأن الصالحين تسبقهم أعمالهم الصالحة التي كانوا يعملونها في الدنيا إلى الآخرة.

أما إذا كان السؤال حول الخلافات الزوجية بين الأب والأم فمن المهم أن يتم الرد بشكل حذر جدًا، وأن يوضح للطفل أن هناك علاقة حب ومودة بين الوالدين، إلا أنه يحدث أحيانًا اختلاف في طريقة التفكير مما يؤدي إلى الشجار مع الاعتراف أمام الطفل أن ما حدث من صوت مرتفع خطأ لن يتكرر.

لا يزال هناك الكثير من الأسئلة المحرجة التي يطرحها الأطفال على والديهم، لكنني أعتقد أن أكثر هذه الأسئلة إحراجًا قد يكون عندما يضبط الطفل والديه متلبسين أثناء الجماع، هنا يكون الموقف معقدًا ويحتاج إلى رد ذكي مقنع لا يترك أثارًا نفسية سيئة لدى الطفل ولا يشغل ذهنه أكثر من اللحظة التي يطرح فيها السؤال حتى لا يدفعه لمحاولة التقليد أو الاستكشاف لاحقًا.

في هذه الحالة يفضل أن يتعامل مع الطفل حسب نوعه فإذا كان ولدًا تقدم الأب للإجابة، وإذا كانت بنتًا تقدمت الأم للرد على سؤال طفلتها والذي غالبًا سيكون «ماذا تفعلان؟!».

الإجابة المباشرة تختصر الكثير من الوقت، وتقمع العديد من الأفكار السيئة التي تدور في ذهن الطفل في هذه اللحظة، كما أن التعامل بهدوء والحديث بشجاعة ودون خجل سيكون له دور كبير في اقناع الطفل بهذه الإجابة «عندما يحب رجل امرأة ويتزوجان فإنهما يرغبان في أن يكونا قريبين من بعضهما البعض ولا ينفصلان وهذا ما رأيته».

في النهاية لا بد أن يدرك الوالدان أن الأطفال كائنات فضولية بطبعها، وأن كثرة الأسئلة دليل على حسن عقلية الطفل، وأن مهمة الآباء والأمهات تلقين الأبناء المعارف والمعلومات اللازمة لتكوين حصيلتهم المعرفية ليستطيعوا أن يفهموا أنفسهم والحياة والناس من حولهم.

كيف تنمي الذكاء الانفعالي عند طفلك

سعى الآباء دائماً لتنمية الذكاء العقلي (IQ intelligence quotient) لدى أبنائهم بشتى الطرق، فيبذلون الغالي ولا يألُّون جهدًا في سبيل ذلك. ومَن يلومهم؟! فالذكاء العقلي هو ما سيضمن لهم النجاح ؟! أو هكذا يظنون. لكن فكر معي مجدداً، كم من مرةٍ حاولت التركيز في مسالةٍ رياضيةٍ ولم تستطع لأنك مشغول ومتأثِّر بمشاعر غضب جراء موقفٍ ما حدث بالمدرسة؟ كم مرة حاولت التركيز لتنجز عملٍ ما ولم تستطع بسبب مشاعر سلبية ناتجة عن موقف ما بالعمل؟ فمشاعرك طغت على تفكيرك، وقدراتك العقلية، وأحدَثَت نوعًا من الشلل وعدم التركيز. هنا يأتي دور الذكاء الوجداني أو الانفعالي (EQ emotional quotient).

حقيقةً، الذكاء الوجداني ومهاراته هما على نفس القدر من أهمية الذكاء العقلي، بل أحياناً يفوقه أهميةً. فالطفل الذي يتمتع بالذكاء الوجداني ليس فقط قادرًا على فهم مشاعره وانفعالاته الذاتية وقادرًا على التحكم فيها، بل قادرًا أيضاً على فهم وتمييز انفعالات الآخرين والتعامل معها بحنكة. فهو ضروري للتنشئة الصحية للأطفال.

وفي ذلك نشر موقع مقال لآريادني بريل تستعرض أهم ما جاء بكتاب Raising An Emotionally Intelligent Child، لجون جوتمان- أستاذ الطب النفسي بجامعة واشنطن- فتقول ”منذ حوالي عقدٍ مضى، أظهرت الدراسات والأبحاث في مجال علم النفس ودراسة السلوك أن نجاح الانسان وسعادته لا يتوقفان على الذكاء العقلي فقط وإنما على مهارات الذكاء الوجداني أيضا". فالعلم اكتشف الدور المهول الذي يلعبه الذكاء الوجداني في حياتنا. فيقول العلماء أن أهميته في تحقيق النجاح والسعادة في جميع مناحي الحياة -سواء العمل أو العلاقات العاطفية أو الأسرية – تفوق أهمية معدل الذكاء العقلي، نظراً لأن وعي الفرد بمشاعره الذاتية وقدرته على التحكم فيها والتعامل معها هما سبيل النجاح.

عندما يكون طفلك قادرًا على فهم مشاعره، والتمييز بينها، فهو يصبح أقدَر على التعبير عنها عند حاجته، وأقدر على تمالك أعصابه في المواقف الصعبة (أو بمعنى آخر يحافظ على هدوئه). علاوة على النفع الذي يعود على الوالدين، فالذكاء الانفعالي لا يضمن فقط تنشئة صحية لأبنائك، ولكنه أيضاً يعني نوبات غضب أقل، وصراعات على السُلطة في البيت أقل، ونحيب أقل.

إليكم بعض الأمثلة على الذكاء الوجداني عند الأطفال:

١-القدرة على فهم مشاعره والتحدث عنها

– أنا سعيد

– أنا مستاء (زعلان) منك

– أنا حزين

٢-فهم قدرة المشاعر على توجيه الأفكار والسلوك

– عندما أشعر بالحزن، أبكي.

– عندما أشعر بالسعادة، أضحك.

المحتويات

– عندما أشعر بالغضب، أريد أحياناً أن أضرب.

٣ـتعَلُّم القدرة على التحكم في المشاعر وإعادة توجيهها (تلك المهارة تحتاج تدريب وتستغرق وقت)

– عندما أشعر بالغضب، ربما أرغب في ضرب أحد أو شيء ما، لكن الضرب ليس مقبولًا، لذا سأكتفي بضرب الأرض بقدمي، وأقول إني غاضب.

– أشعر بخيبة أمل وإحباط، لذا سأنصرف الآن وأحاول أن أهدأ، حتى لا أضطر للبصق عليك.

٤ـتعَلُّم كيف يتعامل مع الأصحاب

– أشعر بالسعادة عندما ألعب مع جوني.

– أشعر بالانزعاج عندما أُجبَرُ على التشارك مع جوني، لذا سأقول له أنني لستُ مستعدًا لمشاركته، وسأعرض عليه شيئاً أخر.

كيف تنمي الذكاء الوجداني عند طفلك؟

- أتِح له الفرصة كي
- يختبر بصدق مجموعة كبيرة من المشاعر المختلفة.
- يُمعِن النظر ويتأمل مشاعره وقراراته.
- يتعلم التركيز على حل المشكلات خلال نموه وتَعَلُمِه.
- يلاحظ الأخرين بينما يمروا بمشاعر وأحاسيس مختلفة.
- يتفاعل في مواقف اجتماعية مختلفة.

يختبر المشاعر السلبية دون محاولتك التخفيف عنه بسرعة كأن تُرشيه أو تغريه بشيء ليتوقف عن البكاء في الحال.

فبينما نعطي المجال للأطفال ليختبروا مشاعرهم الحقيقية بصدق، ومن ثم يصبحوا قادرين على التَكَيُّف مع ما يتوقعه مجتمعهم منهم ـدون التسبب في أي اضطرابات نفسيةـ، هم بالفعل يعتمدون على الوالدين ليرشدوهم ويوجهوهم في فهم والتحكم في مشاعرهم وأحاسيسهم.

فما هي الوسيلة لذلك؟

يعرض الكاتب بعض الطرق التي يتبعها الآباء ليساعدوا أبناءهم في فهم وإدارة مشاعرهم وأحاسيسهم.

المحتويات

التحدث والاستماع

ناقشوا أبناءكم في المشاعر والأحاسيس عند ظهورها، لا لوعظهم، ولكن لإعطائهم معلومات هامة عن كيفية ربط مشاعرهم بردود أفعالهم وسلوكياتهم، إضافةً إلى ما يجب أن يلاحظوه في تفاعلات الآخرين (من حولهم). فبدلاً من أخذ وقتٍ مستقطع كأن تجعل ابنك يذهب لغرفته أو يجلس على كرسي التأديب لفترة بعد إساءة السلوك للتفكير فيما فعل وكيف يصححه ، اغتنمها فرصة للتواصل العميق مع ابنك. اجلس معه وناقشه فيما حدث وبم يشعر وكيف سيتصرف ويعالج خطأه، وكيف سيكون سلوكه المرة القادمة. فبدلاً من إنهاء الموقف بكلمة "اذهب لغرفتك"، عِش معه الموقف.

أظهرت الدراسات عن الذكاء الانفعالي وجود صلة وثيقة وصحية بين وجود المشاعر والشعور بها والتمييز الإدراكي لها. فعلى سبيل المثال، إذا كان الطفل قادرًا على إدراك مشاعره وتسميتها، كقوله " أشعر بالغضب" فهو على الأغلب لن تنتابه نوبة غضب ويلخص د. دان سيجل تلك القدرة ب "سمِّها لتروضها"

احترم ولا تستصغر أو تستخف

الطبيعي أن مشاعر الأفراد تختلف عن بعضهم البعض، ولا عيب في ذلك. لذا تجنب إخبار ابنك بما يتوجب عليه الشعور به فهو ليس أنت. وعلى سبيل المثال، إذا اشتكى طفلك أنه خائِف أعِد عليهِ اسم ما يشعر به .. مثلا: "أتشعر بالخوف" أو " أنت خائف الآن؟" فأنت لا تساعده إذا أنكرتَ عليهِ إحساسه وقلت "لا شيء يدعو للخوف. فتوقف لا تخف" على الرغم من حسن نيتك. أو بمعنى آخر لا تستخف بمشاعره.

إذا حاولت أن تخبر ابنك بما يفترض أن يشعر به، ويخالف شعوره الحقيقي فسيبدأ بالارتباك حيال مشاعره الحقيقة والمفروض من وجهة نظر المربي وبالتالي الخلط بينها.

الكتب

اقرأ له كتبًا تحتوي على قصص غنية من حيث الحبكة والشخصيات التي تختبر مشاعر متعددة مثل المرور بصعوبات وتحديات وانتصارات. تَحَدَّث معه وناقِشه حول تلك القصص وبم شَعَرَت الشخصيات فيها، وكيف فكروا ثم كيف قرروا؟

اللعب

يعتبر اللعب هو الطريقة الطبيعية السلسة كي يختبر الطفل ويكتشف مشاعر مختلفة. يمكنك اختراع أو ابتكار ألعاب تُثير الحديث عن المشاعر. وأبسَطُ الطرق لتحقيق ذلك هي عن طريق استخدام دمى طفلك والحيوانات المحشوة لتمثيل قصة أو سيناريو ما يستطيع هو الربط بينه وبين ما يمر به من مواقف حقيقية ويتفاعل معها. مثل تلك الطرق المرحة تحوي بين طياتها فرص عظيمة لتقديم نموذج لضبط المشاعر بإيجابية. فعلى سبيل المثال أحد القصص التي يمكن تمثيلها بالدمى أو تقمص أحد الوالدين وابنه الشخصيات هي قصة دُبين يلعبان ويغنيان، فيرتطم أحدهما بالآخر. ويعبر كلاهما عن مشاعره، ثم يقرران معاً كيف يتفاديان الألم ويلعبان مجددًا.

المحتويات

أدبه لا تذله أو تهينه

لا تصفعه أو تعزله أو تهينه. اتباع تلك الطرق لتعليم ابنك السلوك الحميد والتحكم في انفعالاته لن يفلح أبدًا. فمثل ذلك النهج لن يساعده في معرفة مشاعره الحقيقية أو تَعَلُّم كيفية معالجتها وإدارتها. فأنت بهذا تُعطِيه نموذجًا في عدم السيطرة على مشاعر الغضب، وعدم القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية كالإحباط. وينصح الكاتب بقراءة كتاب له تحت عنوان ١٢ Alternatives To time Time Out: Connected Discipline Tools for Raising Cooperative Children وفيه يمكنك أن تجد وسائل تربوية متعددة، وبديلة لطريقة العزل و الوقت المستقطع، تساعدك في معالجة السلوكيات غير المرغوبة وفي نفس الوقت تنمية الذكاء الوجداني.

القدوة والتعاطف

عندما يشعر الأطفال بالإحباط أو التوتر أو القلق أو الغضب أو الحزن وخاصةً في الأماكن العامة، يحتاجون التعاطف وإظهار حبك لهم أكثر من أي وقتٍ أو أي مكانٍ أخر. التعاطف ليس مجرد المشاركة في المشاعر فحسب إنه محاولة فهم ما هو كامن خلف هذه المشاعر، فهو يشترط الإصغاء الدقيق والملاحظة الدقيقة. فإذا أردت أن تتعاطف مع ابنك تفهم بدقة ما يمر به، وحاول أن ترى العالم بعينيه. وإظهار الحنان والتعاطف والطمأنينة أثناء أوقات الغضب أو الانهيار تمثل دعمًا للطفل وبهم يتخطى المشاعر السلبية ويستعيد حالة الصفاء والتوازن. إضافةً إلى أن ذلك يعطيهم قدوة في كيفية التعامل مع المشاعر القوية السلبية.

طرق فعالة للتعامل مع نوبات سوء المزاج التي يتعرض لها طفلك (مترجم)

هل تمتلكان القدرة على الثبات الانفعالي؟

إن كنتما لستما كذلك، فقد لا تستطيعان مواجهة حيل صغيركما وألاعيبه حينًا ونوبات الهستيريا التي قد يمر بها أحيانًا أخرى. الأطفال ملائكة الله على الأرض. هذا صحيح، لكنهم أحيانًا يفقدون السيطرة على ردود أفعالهم العاطفية بحكم أعمارهم الصغيرة. ولا يتمكن الآباء في كثير من الأحيان من إيقاف نوبات الهياج التي يمر بها أطفالهم، وقد ينفعل الأبوان بشدة، وهذا من أكثر السلوكيات الخاطئة التي يقع فيها الأبوان لأن العصبية والانفعال لا يمكن أن تكون حلًا لانفعال مماثل.

إن كنتما تظنان أن حياة طفلكما سلسة وسهلة، فأنتما مخطئان. يحاول الأطفال استكشاف العالم من حولهم خطوة خطوة، والعمل على امتلاك رد الفعل المناسب لكل ما هو جديد وغير مألوف، لذا فهم في حاجة لمزيد من الوقت للاعتياد على الحياة التي يستكشفونها، والناس من حولهم سواء الآباء أو العائلة أو الأصدقاء أو الغرباء، والعلاقات معهم والقواعد المفروضة عليهم. يؤكد علماء النفس أن نفسيات الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الثانية والخامسة هي نفسيات ضعيفة وغير مستقرة نسبيًا.

تأتي نوبات هياج الأطفال مفاجئة وغير متوقعة وبلا سبب أو أساس ظاهر، كما لو كانت زلزالًا يضرب الأرض في لحظة لم يتنبأ بها أحد. ولا تصدِّقا مقولة أنه حتى الآباء لا يستطيعون تهدئة أطفالهم في تلك اللحظة، بل اعلما أن الصبر وقوة الإرادة والحكمة والثبات العاطفي أو الانفعالي يجب أن يكون من الأولويات الرئيسية بالنسبة لكما. تستطيع تلك الصفات أن تمنح الأبوين القوة اللازمة لتلقي ما يحدث من توتر بهدوء دون أن يستطيع سلوك الطفل أن يمثل ضغطًا على الأبوين.

يتمكن بعض الآباء من التخلص من نوبات هياج الأطفال وتوديعها في فترة قصيرة من الوقت، بينما يواجه آخرون هذا الاضطراب السلوكي لسنوات أطول. وليس هناك في الحقيقة من سر لنجاح المجموعة الأولى سوى تفهم الأبوين لكيفية التعامل السليم مع أطفالهما فيما يتعلق بهذه المسألة، وما يجب أن يتحلى به الأبوان من حساسية ودقة وهدوء. ولذا فإن الجو العام في الأسرة وتفهم الأبوين لطبيعة أطفالهما له أبلغ الأثر على المزاج والعادات السلوكية للطفل.

برغم صغر أعمار الأطفال وقلة خبرات تلك الكائنات الصغيرة الجميلة، لكنهم يتمتعون بذكاء بالغ يمكنهم من الاستفادة من تلك النوبات لتحقيق رغباتهم، وليس هناك بكاء بلا سبب، وإنما يمكن أن يكون السبب غير ظاهر لكما.

امنعي الانفجار العاطفي القادم

بصفتي أمًا، فأنا أعرف مدى العلاقة العاطفية الوثيقة التي تربط كل أم بطفلها. أنت الوحيدة التي تستطيعين فهم مشاعر طفلك وتلميحاته السلوكية كلها تقريبًا. تمتلك جميع الأمهات الفرصة لمراقبة سلوكيات أطفالهن وتحليل كل ما يقولون ويفعلون. إن لاحظتِ أن طفلك يمر بحالة ضيق أو أن معنوياته منخفضة، فعليك الاستعداد لاتخاذ ما يلزم لمنع انفجار نوبة بكاء. حاولي أن تلاحظي لفتاته وإيماءاته أو حيرته وضيقه إن

كان كذلك، فكل تلك العلامات تشير إلى ضيقه وإلى احتمالية حدوث نوبة من نوبات الهياج. وكوني متأكدة من شعورك بشأن طفلك فعادة ما تكون مشاعرك صحيحة.

كيف يمكنك منع نوبات الهياج أو البكاء؟ عليكِ العمل على تشتيت انتباه صغيرك عمَّا يضايقه أو ما يفكر فيه بشيء آخر فورًا وقبل أن يبدأ البكاء. قولي له "انظر إلى هذا" وأشيري نحو شيء جميل وجذاب يلفت نظره مثل لعبة مثيرة للاهتمام أو لوحة جميلة أو غير ذلك. وضعي في اعتبارك أن نبرتك ومرحك هو ما ينهي المشكلة، وأن تعسفك وقتها أو لهجتك الشديدة قد تزيد منها. كوني دبلوماسية لأن هذا هو ما يمثل حلًا بديلًا للبكاء والهياج.

لا تخضع وتستسلم

أحيانًا ما يفضل الأطفال التظاهر بعكس الحقيقة. الأطفال كائنات صغيرة لا تستطيع الخداع، لكن تقلب المزاج يعتبر في ذاته سلاحًا خطيرًا للغاية إن فهم الصغير طريقة استخدامه. يعتبر الابتزاز العاطفي والضغط هما أفضل الاستراتيجيات التي بواسطتها يستطيع الصغار التلاعب بآبائهم. وهذا لا يعني أن جميع الصغار كذلك، لكنهم يحاولون أحيانًا التعامل بمكر ويبقى رد الفعل المناسب هو خيار الأبوين.

عندما يحاول طفلك كسب تعاطفك، عليك ألا تتراجع عن موقف قد اتخذته مسبقًا خاصة لو كان يمس قاعدة من القواعد المتفق عليها، وبذلك تعوّد أطفالك أن هناك أمورًا لا تتبع فيها مزاج كل منهم. يحتال الصغار دومًا على الآباء عن طريق التصرف تصرفات هيستيرية تجبر الأبوين على تنفيذ ما يرغب به الطفل طمعًا في الراحة خاصة لو كان هذا أمام الغرباء. ولهذا فإن عليك في كل الأحوال أن تتخذ مواقف وسطية تجمع بين العقل والحزم والحنان. يمكنك أن تكون مرنًا بما لا يجعلك متساهلًا ومتسيبًا مع صغارك.

ساعد طفلك على فهم مشاعره

يُعد كلٌ من الوالدين هو المعلم والقدوة بالنسبة لأطفالهم، لكن السيطرة أو المواجهة العاطفية ليست هدفًا تربويًا، بل هي أدوات تستخدم في بعض الأوقات لتساعد الآباء على تهذيب سلوكيات صغارهم وتنشئتهم تنشئة صالحة ليكونوا أفرادًا صالحين ومحبوبين. في كثير من الأحيان، لا يستطيع الصغار فهم ما يحدث لهم، بل حتى الكبار قد يشعرون بمثل هذا الاضطراب، فيسلك الواحد منهم سلوكًا لا يفهم سببه. إننا نشعر بالكثير من المشاعر المختلطة والعواطف غير المستقرة خلال اليوم الواحد، فما بالنا بالصغار الذين يحاولون اكتشاف ما حولهم ولذا فهذا يعتبر سلوكًا طبيعيًا جدًا في تلك المرحلة العمرية.

واعلم أنك إن لم تشترِ لهم أشياء جذابة، فكن مستعدًا لمواجهة تلك الصراعات الطفولية الصغيرة. وربما عليك في وقت لاحق أن تشرح لطفلك لماذا لا يمكنك ولا يمكنه شراء جميع الألعاب الموجودة في المتجر، ولا تحقيق جميع الأحلام دفعة واحدة. علِّم طفلك أن المشاعر السلبية والبكاء والغضب كلها مشاعر مؤلمة وضارة ولا طائل من ورائها، وثق أنه حالما يستطيع طفلك استيعاب الدرس وتعلم التحكم في مشاعره، فإنه سيتقبل هذه الحقيقة وسيصبح أكثر طاعة دون ضعف. (وهو ما يتحقق بالتربية وبتقدمه في العمر. إن مواقف مثل إلحاح الأطفال على طلب لعبة أخرى أو غير ذلك هي من الفرص القيمة لتعليمه معانيَ عظيمة مثل اتخاذ القرار، والتدبير في الإنفاق، وتقدير سعي الوالدين لتقديم حياة كريمة، والشعور بالفقراء وغيرها. كل موقف هو فرصة لتربية الكثير من القيم داخل نفوس أطفالنا).

انسَ تمامًا فكرة اللجوء للعقاب البدني

لا يُعتبر الضرب أو العقاب البدني – تلك الطريقة التربوية القديمة – أفضل الطرق لتقويم السلوك السيء للطفل، فضلًا عن كونها تُعد إهانة مؤلمة جسديًا ومعنويًا. ربما تكون هذه الاستراتيجية هي الطريقة الأيسر لفرض الانضباط والطاعة على طفلك، لكن ثق أنها تحمل في طياتها جانبًا أسود في كل مرة تلجأ لها. يقول علماء النفس أن العقاب البدني هو قنبلة موقوتة تؤدي إلى نوبات شديدة من الهستيريا كما أنها ليست حلًا جذريًا، فهي تملأ عقول الأطفال وقلوبهم بمشاعر الخوف والكراهية والقلق. وأعتقد أن الضغط العاطفي هو عقاب أفضل من العقاب البدني. جرِّبا أن تتجاهلا نوبات سوء المزاج لطفلكما وسيكتشف هو أن جهوده ستذهب سدى، فيتغير.

أحسِنْ توظيف الطاقة السلبية

الأطفال مصدر طاقة لا ينضب، فيمكنهم الجري والقفز والصراخ والتصرف بطفولة طيلة اليوم دون كلل أو ملل. ومن المهم أن يتمكن الأبوان من حسم مسألة إيجاد أنشطة تنموية بديلة، والاستمرار في جذب انتباه الطفل لما هو مفيد له قدر الإمكان. كلما كان الطفل منهمكًا في نشاط يحبه ويجذبه، فلن يكون لديه الوقت ولا الرغبة في التصرف السيء أو الهستيريا أو الإزعاج، لأنه سرعان ما يتعب بعد فترة من الانهماك في هذا النشاط المفيد وينتابه النعاس. اشتركا لصغاركما بنشاطات بدنية مثل تعلم بعض الرياضات والاشتراك في بعض التمارين، بما يفرغ طاقة الصغار ويفيد صحتهم. شجعا أطفالكما وحفزاهم على ذلك بعوامل التحفيز المختلفة مثل نزهة أو لعبة أو حلوى أو ملصقات أو مديح معنوي. إن كان طفلكما مولعًا بمهارة فنية كالعزف أو الغناء، فهذه فرصة لتعليمه وتدريبه ليصبح نجمًا شهيرًا.

تواصلا مع صغيركما

يحتاج كل طفل إلى تلقي التربية والتنشئة الاجتماعية عبر التواصل المستمر التدريجي. عليكما التحدث إلى طفلكما كل يوم، فالكلمات والنصائح تساعده في أن يصبح أكثر معرفة وقوة وقدرة على اتخاذ المسار الصحيح. إنها فرصة جيدة أيضًا لتجنب حدوث الفجوة بين الأجيال والتي كان كل منكما يشكو أنها بينه وبين والده أو والدته. اعملا على بناء علاقة تقوم على الثقة والحب، وأوجدا لغة مشتركة بين كل منكما والصغير، فهذا ما يحد من وتيرة الخلاف ونوبات الهستيريا أو تلك الشقاوة التي يشكو منها الآباء. إن عدم التواصل مع الصغار والأبناء على الدوام هو ما ينبت شخصيات عصبية أو انطوائية أو معادية للمجتمع أو ضعيفة الشخصية. خصِّصا بضع دقائق من وقتكما لتبادل الحديث مع ابنكما معًا أو كل على حدة في كل مراحل عمره وكونا صديقيْن له وأوجدا حلًا لأي مشكلة تتعرض لها العلاقة بينكما وبينه، فتبادل الخبرات العاطفية بينكما يجعله أكثر قوة في مواجهة صدامات الحياة.

تسلحا بالصبر والهدوء

الصبر هو الأولوية الرئيسية بالنسبة لكثير من الآباء والأمهات الذين يتعاملون مع نوبات الهستيريا التي يمر بها الصغار. تعلم كل أم أنه من الصعب الحفاظ على رباطة الجأش والهدوء وقت بكاء الأطفال وصراخهم، لكن عليكِ بل عليكما تقوية خلق الصبر وتعلم الهدوء والتحلي بالعقل والحكمة، لأن الأبوة والأمومة هي أصعب مهنة في العالم.

المحتويات

إن مقاومتكما لتقويم سلوك الصغير لن تنتهي في مرة أو مرتين، بل سيظل الأمر مستمرًا لفترة أطول من ذلك، خاصةً إن كان طفلكما ذكيًا وحاول التلاعب بك واستخدام مكره الطفولي اللذيذ لتحقيق رغباته. حينها ستحتاجان أن تبذلا جهدًا مضاعفًا لتقويم السلوك وإقناع الصغير أن تلك الوسيلة غير مجدية.

علمية التخلص من الخطأ

يفضل الكثير من الآباء في هذه الأيام فكرة الضغط العاطفي على الطفل وإشعاره بالذنب عند قيامه بسلوك خاطئ، وبرغم أن الشعور بالذنب قد يكون حافزًا قويًا لإنهاء السلوك السيء، لكنه بالمقابل يؤدي لاكتساب عادات سيئة ويضعف من شخصية الصغير ويؤدي به لأن يكون صاحب شخصية قلقة متوترة على الدوام. والحقيقة أنه يجب على الآباء إعطاء الأطفال فرصة للاعتراف بالخطأ وتصحيحه، فالكبار والصغار يحتاجون فرصة للتعبير عما يشعرون به من مشاعر سلبية، خاصةً فكرة الشعور بالذنب. عادةً ما تقدم لي ابنتي قطعة من الحلوى تعويضًا عن شعورها بالذنب بعد تصرفها تصرفًا غير حسن.

أعتقد أن مصدر المشكلة ليس الأطفال، ولكن الأبوان. مهما كان سلوك الأطفال سيئًا أو مخادعًا، فهم لا يزالون أطفالًا، لكن المشكلة في الأبوين الذين يتركون الأمر لمزاج الطفل ثم يشعرون بالأسف والندم بعد ذلك. أتمنى أن تكون نصائحي مفيدة لكما بما يكفي لمعرفة كيفية التعامل السليم مع الصغار عند تقويم السلوك السيء أو الانخراط في نوبات الهياج أو البكاء. وثقا أنكما ستنسيان كل التعب والجهد عندما تريان طفلكما وقد أصبح شخصية مهذبة مطيعة ثم ابنًا صالحًا وشخصية متميزة. إن كان هناك طرق أخرى للتعامل مع الأمر فشاركوها معنا.

هل تدعم طفلك نفسيًا؟

هل تدعم طفلك نفسيًا؟

ربما لا تُلقي بالًا للأمر، ويتصور البعض أن مهام الوالدين محصورة في مأكل وملبس ومنزل جيد أي مستوى اجتماعي يميل إلى الرفاهية إن أمكن، أو الاعتدال على أقل تقدير، وهذا ما يسود على الأرجح بالإضافة للتنزه والترفيه من حين لآخر كي تكون أتممت احتياجاته كاملة.

لن أنكر أهمية كل ما سبق ذكره، ولكن طفلك يحتاج للبناء النفسي كي لا ينهار على حين غرة وأنت لا تدري ما السبب؟

بالنهاية أنت لم تُقصر في شيء.

فلِمَ ينزوي ويصمت، أو تتشاجران دائمًا، وينفر منك، أو يميل لأقرانه عن صُحبة العائلة، أو لا يشركك في اهتماماته الخاصة؟

طفلك بحاجة إلى صداقتك مع أمومتِك أو أبّوتك له.

بحاجة إلى:

الإنصات باهتمام

أن تنصت لطفلك كصديق، لا تقلل من آلامه التي قد تكون تافهة في نظرك.

تسمع شكواه عن صديقه الذي تشاجر معه وجرحه اليوم وتصلان معًا لحل.

أن يتحدث عن أحلامه التي قد تكون غير منطقية بالمرة ولكنها تهمه.

بل عليك أن تستمع لثرثرته، مجرد ثرثرة لما مر به يومه لن تكلفك الكثير من وقتك ولكنها ستصنع الكثير بقلب ابنك ونفسيته.

تعزيز ثقته بنفسه

قد ينظر طفلك في مِرآته ليجد أنه نحيف عن أقرانه أو ربما سمين، قصير جدًا أو طويل جدًا.

ماما شعري مجعد وليس ناعمًا كصديقتي فلانة!

لِمَ أنا سمراء ولست بيضاء كأختي؟

بابا ماذا أرتدي ملابسي كلها قبيحة.

ماما هل أنا جميلة؟

تساؤلات عابرة قد تقابلك على مدار الأيام أكثر من مرة وبأكثر من صورة.

علينا ألا نخطئ الإجابة ولو لمرة.

المحتويات

عليك أن تخبر طفلك أنه جميل لأنه حتمًا يحمل جانبًا من الجمال، لهذا تحدث معه بنبرة صادقة.

مهما ارتدى سيكون رائعًا لأن جماله ينبع من الداخل.

الشعر المجعد موضة والفتيات يدفعن أموالًا باهظة ليحولوه بهذا الشكل.

إنها مختلفة.

سمراء أو بيضاء ليس معيارًا للجمال، إنها درجات بشرة لا أكثر.

طفلك طويل؟ ما رأيك تلعب كرة سلة؟ أو ربما سباحة.

طفلتك قصيرة؟ ستظلين كالطفلة مهما زاد عمرك.

طفلتك سمينة؟ حسنًا سنحارب تلك الكيلو جرامات الشريرة ونطرحها أرضًا.

طفلك هزيل؟ سنقوم ببعض التمارين الرياضية.

ما تخبرهم إياه في الصغر وفي اعتقادك لن يدركوه سيتردد صداه في آذانهم عند نضوجهم الكامل، بل ومع أولادهم أيضًا.

ليس عليك أن تُخبئ عيوبهم بل تعمل جاهدًا معهم لإصلاحها أو تقبُلها.

اللمس

احتضان طفلك وتقبيله، التربيت على كتفه، أن تمسك بيده عند عبور الطريق.

إغداق الحنان على طفلك في الصغر هو ما يمنحه لك في الكِبَر.

تنشئته على الحنان ورقة القلب تجعله إنسانًا محبًا عطوفًا.

وليس المقصود بمصطلح (طفلك) يعني سنواته الأولى وفقط، فالجميع يفعل ذلك كون للأطفال مكانة خاصة.

لكن طفلك قد يكون مراهقًا، وهنا هو بحاجة أشد للحب ولإظهار العاطفة والتفاهم

دون إفراط يرفضه استقلاليته الوليدة أو جفاف تام يدفعه إلى السخط والتحجر.

كلما زاد عمر طفلك احتاج للمستك وضمتك وتربيته دعمك واحتوائك، ويدك التي تمسح الدمعة قبل أن تسقط أحيانًا. فلا تبخل.

عدم المقارنة بالآخرين

طفلك لن يكون أكثر تفوقًا واجتهادًا أو يُبدل سلوك ما يتبعه إذا ما قارنته بأولاد أصدقائك

أو أقاربك الأفاضل، بل إذا حفزته ذاتيًا.

المقارنة بالآخر قد تحوله إلى حقود كاره لغيره، أو ناقم عليك لأنك لا تقدره حق قدره

فيتخذ العند سبيلًا لا إراديًا وينحدر مستواه أكثر.

ولكن بالتأكيد لن يتفوق أو يحسن من سلوك ما لكونك فقط قارنته بغيره الذي يفوقه في نظرك، بل عليك أن تخبره أنه مؤكد مميز في شيء آخر يختلف عن أقرانه.

وهذا مؤكد، ولكن ربما هو غافل عن نفسه وأنت كذلك غافل عنه. فالتميز في نظرك بسلوك معين ومجموع معين ودراسة علمية معينة، ولكن عليك احتواء رغباته، وجنونه، وهفواته، ومواهبه، التي قد تحوله لشخص أفضل لنفسه أولًا، وأفضل ممن تقارنه بهم.

لا تشكُه وتوبخه على الملأ

أن تشكو طفلك إلى أصدقائك أو أقاربك الذين هم بالتالي أقاربه، قد يمحي يومًا كاملًا من اللهو والمرح بداخله.

الطفل يشعر أنه بلا حماية، وحيد، ضعيف.

القوة الداخلية له مستمدة في هذا العمر من الوالدين كعامل رئيسي.

أنك هنا، تظهره في أحسن صورة، أو على الأقل لا تُسيء إليه، وتجرح كبرياءه الوليد، أو استقلاليته التي يحبو بطريقها.

ولدك ليس أسوأ الأولاد، وابنتك ليست أسوأ الفتيات.

ولكن الوالدين قد يدفعان أولادهما إلى التحول للأسوأ عن غير عمد.

ألم تقل إنه سيء؟ فليبرهن على ذلك إذن.

لا تضغط عليه ولا تصبه بالإحباط فييأس من أن يتغير للأفضل يومًا.

التشجيع والمكافأة

أنا بالمركز الرابع بابا؟

لقد رسبت بالرياضيات ماما؟

لن أنجح أبدًا؟ لقد أخبرني المُعلم أني غبي!

لا تتوانى عن توبيخ ابنك إن رسب أو كان مجموعه في الحد الأدنى، ولكن قد تغفل عن مكافأته.

فبالنهاية هو يصنع نجاحه لنفسه، هذا حقيقي.

ولكن أين شعورك أبًا أو أمًا بالفخر، ليشعر هو بالتالي نحوكما بالانتماء؟

التحفيز والدعم وكلمات التشجيع ومنحه الوقت والمساعدة إن لزم الأمر، يدفعانه للتفوق

المحتويات

وليس التوبيخ والإهانة والإحباط.

ستفشل، لم يعد لديك وقت لقد اقتربت الاختبارات.

لم تذاكر جيدًا كيف أدعو لك؟

رسائل سلبية ستقوّض من عزيمته لا أكثر.

تـذكر

أنت مرآة ابنك لنفسه في الصغر.

كما تراه سيرى نفسه.

موقف واحد منك وكلمة عابرة في نظرك قد ترسخ في نفسه، وتترك أثرًا لا يمحى في حياته.

أولادك ليسوا متنفسًا لإحباطاتك الداخلية ومشاكلك الخاصة.

إنجاب الأطفال ليس لتسليتك ولا ليرثوك، بل لتُخرِج للعالم رجلًا سويًا صالحًا وفتاة سويّة صالحة.

حين يتشاجر الأطفال. كيف يجب أن نتصرف؟

يتشاجر الأطفال دائمًا فيما بينهم، وفي أوقات الخلافات يتعرّف الطفل منهم على نفسه وعلى الآخرين، ويبقى التعامل مع الزملاء أحد مراحل النمو الصعبة. فحينها يدرك الطفل أنه لا يعيش في العالم وحده، وأنه قد يُضطر أحيانًا لأن يُفسح المجال ويعطي الآخرين فرصةً ما، وأن عليه في أحيان أخرى أن يصارع ليكون رأيه ورغبته محلَّ تقدير، ويرى علم النفس الحديث أن الصراعات بين الأطفال مهمة في تطوير شخصياتهم وإكسابهم القدرة على إقامة علاقات جيدة.

في أي عمر يبدأ الأطفال في الشجار؟

يبدأ الأطفال في الشجار في سن العامين تقريبًا، فعندها يبدأ بعضهم في الذهاب إلى الحضانة ويتعلمون العيش في جماعة ويصبح لهم أصدقاء، ويكون عليهم تشارك الألعاب نفسها فيما بينهم، وقبول الاختلاف.

قبل ذلك كان عالم الأطفال هو الأسرة فقط وكانوا دائمًا محاطين بالرعاية والحماية، لكنهم ومع بلوغهم العامين يبدؤون في إدراك أن الدنيا لا تدور حولهم فقط، ويصبح عليهم أحيانًا لكي يحصلوا على شيء ما أن يواجهوا رغبات الآخرين وأفكارهم وشخصياتهم، ويفهموا أن رغباتهم قد لا تُجاب أحيانًا، وهنا يعرفون معنى تقبّل الهزيمة.

هل يجب أن نتدخل حين يتشاجر الصغار؟

من المهم ترك الفرصة للأطفال، الحق في الشجار. فطفلٌ لم يكن لديه فرصة للشجار ربما يتحول بسهولة لمراهق يواجه صعوباتٍ في التمييز بين العنف والاحتياج المشروع للتعبير عن الرأي، والتعبير عن مواقفه مهما كانت مختلفة، وحل المشكلات التي تعترض علاقاته.

لذا فإن تدخل الكبار في مشكلات الأطفال يجب أن يكون مدروسًا، فالشجار جزء مهم من مراحل نموهم ويساعدهم على الاعتماد على أنفسهم: طفل اعتاد البحث عن والديه حين يعترضه أي موقف غير لطيف، كيف يمكن أن يتصرف لاحقًا حين يختلف مثلًا مع زوجته، إنه طفل لا يشعر بالأمان.

كيف يكون التدخل؟

مع بداية ظهور الشجار في حياة أطفالهم يتساءل آباء كثيرون إذا ما كان عليهم التدخل في صراعات أبنائهم ذوي العامين مع الأطفال الآخرين. والإجابة دائمًا أن شكل التدخل يعتمد على الموقف الذي سنجد الطفل فيه.

تظل لدينا تساؤلات مثل: متى نتدخل ومتى لا؟ كيف نتدخل؟ أو لماذا لا نتدخل؟ وهنا نماذج تخبرك كيف يجب أن تتصرف حين يتشاجر طفلك مع أطفال آخرين في المواقف الأكثر اعتيادًا.

يريدون اللعبة نفسها

طفلك يلعب بهدوء في الحديقة بالجردل والمجرفة الخاصين به. فجأة يأتي طفل آخر ويأخذ منه الجردل. لا يُبدي طفلك أيّ قدر من التسامح ويحاول انتزاعه منه.

هل نتدخل؟ لا

في البداية، لا يجب أن نتدخل ففي هذا العمر لا تكون المشاجرات خطيرة عادة، وخلال وقت قصير، يحلّ الأطفال خلافاتهم. لكن ليس الأمر هكذا دائمًا. لو وصلت المشاجرة على اللعبة نفسها إلى التشابك بالأيدي، وتحولت لمعركة لا هوادة فيها، لا تتردد في التدخل لتفصل بينهما وتحميهما. في المرحلة الثانية من التدخل يمكنك أن تلعب دور الوسيط، بحيث تساعدهم في التوصل لاتفاق يرضي الطرفين. "وماذا لو لعب أحدكما بالجردل ولعب الآخر بالمجرفة؟".

يقرص أخاه خلسة

صغيرك قام بهذا الفعل الشنيع في أخيه؟ خلسة! وأنت الذي كنت تظن أن الغيرة بينهما أصبحت شيئًا من الماضي. هل تتصرف وكأنك لم تلاحظ شيئًا أم توبّخه على فعلته؟

هل نتدخل؟ نعم

الفرصة التي تمنحها لنا هذه القَرصة هي فهم مخاوف واحتياجات طفلنا في علاقته بأخيه. هي ليست خطيرة ولا مرعبة، ببساطة هي تعبر عن شيء من الغيرة لم ينته بعد. دون أن توبّخه، يمكنك أن تُعلِمه أنك رأيته وتتكلم معه فيما حدث. تدخلك في النهاية يكون لحماية الصغير وضمان سلامته.

يمسك بكل شيء في المتجر

يحب طفلك السوبر ماركت جداً؟ وهناك تكون مهمته لمس أكبر عدد ممكن من الأشياء بيديه الصغيرتين؟ لو كانت ثابتة يكتفي بلمسها، الأخرى يمسكها ويلقيها في السلة؛ لو كانت لينة، كالخبز أو الموز، يستمتع بالضغط عليها بأصابعه الصغيرة. والدته تنظر إليه بطرف عينيها ولا تعلم إذا كان التدخل سيكون جيدًا أم لا، لكنها لو تدخلت لزجره كل مرة فلن تُنهي تسوّقها.

هل نتدخل؟ نعم

إن الطفل حين يمسك كل هذه الأشياء يعطينا مؤشرًا صحيًّا على وجود دافع للتعلّم لديه، لكنه في هذه الحالة يصطدم باحترام خصوصية الآخرين، مستسلمًا لرغبته في التعلم، لذا يمكنكِ أن تشرحي له أن أصحاب المتجر لا يحبون أن يمسك أحدٌ أشياءهم هكذا، وفيما بعد اعرضي عليه بديلًا لتلبي احتياجه: اسمحي له باستكشاف المشتريات التي جمعتها في السلة واتركيه يُدخل بعضها بنفسه. هكذا تُشبعين احتياجه للتعلم بينما تعلميه أن هناك معايير تتعلق باحترام متعلقات الآخرين.

لا يشارك الآخرين في أشيائه

لا توجد طريقة، تحيط طفلتك على سبيل المثال ألعابها بيديها وحين تصل صديقتك مع ابنتها لتقضي معكم بعض الوقت، لا تجدين طريقة لتترك ابنتك لها أي لعبة. وحين تُصرّين أكثر تمضي الأمور نحو الأسوأ.

هل نتدخل؟ لا

من المهم أن يعرف الطفل حقه في ألا يشارك الآخرين أشياءه. إنها أشياؤه، وليست أشياؤك أنت، وعليك احترام رغبة الطفلة. لو رغبت صديقتها الصغيرة في اللعب، دعيها تفهم ذلك لكن لا تجبريها على أن

تشاركها. لو كان هذا سلوك تكرره دائمًا، يمكنك أن تتكلمي معها عن أهمية المشاركة وتعطيها أمثلة. أما لو كان ما لا تريد مشاركته شيئًا عامًا فعليك إذن التدخل، وشرح أنها تخص الجميع وأن الأطفال الآخرين من حقهم أيضًا أن يستمتعوا بها، كالأرجوحة مثلًا.

يضربه زملاؤه في الحضانة

هل استيقظ طفلك ذات صباح ومزاجه سيء ولا يريد الذهاب إلى الحضانة؟ وتكرر الأمر في الصباحات التالية أيضًا. "المدرسة. لا" تحولت هذه الكلمة إلى شعار الصباح. بالطبع ستسألين المدرّسة إذا كانت لدى طفلك أية مشكلة؛ ربما ستجيبك بأنَّ أحد زملائه اعتاد أن يضايقه قليلًا.

هل نتدخل؟ نعم بالطبع

لقد مر الطفل هكذا بتجربة سيئة، رغم أنه من الواضح لم يحظ بالاهتمام، وعلينا أن نعطيه الأدوات التي يتجنب بها حدوث ذلك. تحدثي معه ومع مدرّسته. من المهم أن يعبّر عما حدث، وهذا سيشعره بالراحة والدعم. يمكنك أن تسأليه مباشرة وتشاركيه بعض الحكايات المشابهة. ويجب أن تعلّميه كيف يحمي نفسه.

يضرب زملاءه في الحضانة

إذا كان طفلك هو الذي يضرب زميله في الحضانة، وتتلقين بسبب ذلك شكاوى متكررة. حين تسألينه هل ضرب زميله، سيجيبك على الأغلب بأنه لم يفعل.

هل نتدخل؟ نعم

هذا السلوك العدواني يخبرك أن شيئًا ما لا يمضي بشكل جيد. ومن المهم تحديد المشكلة، وتعليمه كيف يعبّر عن غضبه أو عدم اتفاقه بشكل مختلف.

كيف نتدخل؟ الهدف من تدخلك ليس كبح سلوكه العدواني، إنما معرفة ما الذي يحدث له ويجعله يُظهر هذه الطريقة العنيفة. وأيضًا من المهم تعليمه طريقة أخرى للتعبير عن غضبه. ورغم أنه يبلغ عامين فقط يمكنك أن تشرحي له نتائج أفعاله تلك. لو احتجت دعمًا لتكتشفي ما الذي يحدث لطفلك، دائمًا يمكنك اللجوء لمتخصصين ليساعدوكِ في تحديد المشكلة وحلّها.

مهارات مشتركة

ولأن الخلافات جزء من الحياة وتمثل للطفل جانبًا مهمًّا من جوانب نموّه، وبصرف النظر عن شكل التدخل فإن الهدف منه في النهاية هو إكساب الطفل المهارات الاجتماعية اللازمة له لبناء علاقته بالآخرين، لذا علينا لدى التدخل في خلافات الطفل مع الأطفال الآخرين أن يكون الهدف هو تعليمه كيف يتقبل الآخر، ويتعاطف معه، وكيف يعبّر بطريقة سليمة عن رغباته وكيف يؤجل تحقيق بعضها أحيانًا ويضع لها بدائل مختلفة، وهذه المهارات معقدة بالطبع وقد لا يفهمها بعض البالغين، لذا فهي تستغرق وقتًا كي يتعلمها الطفل، وعلينا خلال هذا الوقت أن ندعمه دائمًا.

المحتويات

كيف أتعامل مع طفلي «البدين»؟ نصائح تجعل طفلك أكثر مرحًا وثقة

نعيش في عالم تخضع فيه كل نواحي حياتنا لملاحظة دقيقة من الآخرين، حيث نتعرض للتصنيف والنقد والاستغلال بغرض تحقيق الربح من ورائنا. وأسوأ ما يمكن أن يحدث لك هو أن تكون بدينًا، وأفضل ما يمكن أن يحدث لك هو ألا تعاني من البدانة، كما أنك ستغدو ثريًا لو قمت بنشر كتاب تحكي فيه معاناتك مع البدانة وكيفية تخلصك منها. إن من الصعب تخيل أن أي إنسان على وجه البسيطة قد لا يتعرف على شخص سمين عندما يراه. ولكن وفقًا لدراسة حديثة نُشرت في المجلة البريطانية للممارسة العامة، يعاني الآباء في معرفة ما إذا كان أطفالهم يعانون من السمنة أم لا.

شملت الدراسة ٣٠٠٠ عائلة من المملكة المتحدة، حيث قام الباحثون بتصنيف الأطفال حسب مؤشر كتلة الجسم إلى «وزن طبيعي، وزن زائد (يزيد على ٨٥%) ووزن زائد جدًا (بدين وفقًا للتصنيف الأميركي، حيث يزيد على ٩٥%)». ثم طلبوا من الآباء أن يحددوا إلى أي فئة ينتمي أطفالهم.

ووفقًا لمجلة فوربس، فقد تبين أن كل الآباء تقريبًا كانت تخميناتهم خاطئة:

"لقد تبين أن الآباء لم يوفقوا أبدًا في تحديد ما إذا كان أطفالهم زائدي الوزن أم يعانون من السمنة. فمن بين ٣٦٩ طفلاً يعانون من زيادة شديدة في الوزن، أربعة منهم فقط اعترف آباؤهم بذلك. وعندما حلل الباحثون الأرقام بشكل أكبر، رأوا أن الطفل الذي يزيد وزنه بنسبة ٩٨% على مؤشر كتلة الجسم، يعتقد ٨٠% من الآباء أن وزنه عادي. وقد تطلب الأمر أن يزيد وزن الطفل بنسبة ٩٩,٧% على مؤشر كتلة الجسم حتى يقول الآباء إن وزنه زائد، ناهيك عن قول إن وزنه زائد جدًا".

تعتقد الكاتبة أن هذا شيء جيد. فعدم قدرة الآباء على تحديد ما إذا كان أطفالهم يعانون من السمنة أم لا يعني أنَّ ثمة شخصيْن في هذا العالم لن يُشعرا هؤلاء الأطفال أنهم محطمون وبلا قيم، وأن ثمة شخصين لن يغرسا القلق من تناول الطعام في الأطفال حتى قبل أن يبلغوا سن المراهقة، وأن يمنعوا عنهم السعرات الحرارية بينما لا يزالون في مرحلة النمو، وتقويض قدرتهم على التمتع بعلاقة صحية مع الطعام.

لا يعني هذا أنه ليس على الآباء الاهتمام بصحة أطفالهم، فهذا واجب عليهم. ولكن ثمة طرقًا لحماية صحة الأطفال من دون تقويض لآدميتهم.

تعدد الكاتبة بعض النصائح الهامة عند التعامل مع الأطفال البدناء:

١- **إذا كنت تشك أنك أب لطفل سمين، لا تذكر له ذلك!** تحدث في الأمر مع زوجتك أو طبيبك أو معالجك النفسي! ولكن اترك أمر إخبارهم بذلك إلى مدرب الرياضة أو أصدقائهم، وكل ما سيحتاجونه منك هو تشجيع غير مشروط. فحماية صحة أبنائك تشمل أيضًا حماية صحتهم العقلية.

ولهذا السبب، ما رأيك بعدم إبداء أي تعليقات على مظهرهم الجسدي بالمطلق، خاصة إذا كان لديك فتاة؟ فستقضي بناتك وقتًا طويلاً في استيعاب أنهن يتعرضن للتمحيص والتقييم في كل مكان يذهبن إليه، بما في ذلك التعليقات الإيجابية. بدلاً من ذلك، لمَ لا نمدحهم على حس الفكاهة؟ أو مهاراتهم في الهندسة؟

٢- توقَّف عن التركيز على جعل أطفالك نحفاء وركز على تحسين صحتهم. أطعمهم طعامًا مغذيًا وخذهم في نزهة أو ارقص معهم أو اهزمهم في لعبة التنس. امنحهم الطاقة وسبل إحراقها، لأن الرياضة مسلية وليس لأنهم يعانون من البدانة.

٣- إذا أبدى لك الأطفال قلقًا من أوزانهم، تأكد من إدراكهم أن حجم الجسد لا علاقة له بقيمة الإنسان أو تفكيره أو إمكانياته.

٤- بالنسبة إلى هذه المسألة، كن رحيمًا بنفسك. كفّ عن انتقاد نفسك، فأطفالك يسمعونك.

٥- أخيرًا، اهتم بالترويج للصحة على نطاق واسع. قم بدعم السياسات التي تتيح البقالات التي تحوي أطعمة مغذية في الأنحاء الفقيرة. قاوم حتى تصبح تلك الأحياء أكثر أمانًا ونظافة. وناضل من أجل حد أدنى للأجور أفضل، حتى لا يضطر الآباء للعمل لساعات مضاعفة، وحتى يتاح لهم الوقت للطهي والأكل في البيت مع عائلاتهم.

٦- قاتل من أجل كرامة من يعانون من البدانة. تشير الأبحاث إلى أن الشعور بالعار من شكل الجسد يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن. إذا كنت تسعى للمساهمة في القضاء على البدانة، اترك من يعانون من السمنة يعيشون حياتهم بلا إساءة أو سخرية.

تهانئي! لقد حطّمتَ لتوّك طفلكَ (مترجم)

يستهل الكاتب مقاله بالاعتذار للقراء على طوله وعلى أنه مليء بالغضب، ولكنه يحثهم على قراءته للنهاية، حيث يقول:

بينما أقف أنا وابني نوح بالأمس مصطفين للحساب في محال كوسكو، وجدنا طفلا صغيرًا لا يتعدى الأعوام الستة ينظر لأبيه ويسأله بخجل شديد إذا كانوا يستطيعون شراء أيس كريم بعد الانتهاء من المشتريات، ولكن الأب نظر إليه نظرة ساخطة وغمغم قائلا له أن يتركه بمفرده ويهدأ. بسرعة انكمش الولد إلى الحائط حيث وقف بلا حراك مجروحًا لبعض الوقت.

وبينما يتحرك الصف ببطء، رجع الطفل إلى أبيه ودندن بنغم طفولي وكأنه نسي للتو غضب والده. فنظر الأب له مرة أخرى ووبخه لأنه يقوم بالكثير من الضوضاء مما يجعل الطفل ينكمش ثانية ناحية الحائط وينزوي.

عندها شعرت بالثورة والارتباك، كيف يمكن لهذا الرجل ألا يشاهد ما أشاهده؟! كيف لا يمكنه أن يرى هذه الروح الجميلة التي تقف في ظله؟! كيف استطاع أن يحطم بهذه السرعة كل سعادة طفله؟! كيف لا يمكنه أن يتعلق بالوقت الوحيد الذي يمكنه فيه أن يكون كل شيء لطفله؟!

وبينما نقترب للحساب، بدأ الطفل في العودة مرة أخرى لأبيه. ولكن الأب خرج من الصف ليضغط بأصابعه على عظمة الترقوة الخاصة بابنه حتى صرخ من الألم وهدده قائلا: "لو قمت بأي صوت أو تحركت من عند هذا الحائط، فسوف أقوم بضربك عندما نعود للمنزل". فعاد الطفل للانكماش ناحية الحائط ولكن هذه المرة لم يتحرك تماما ولم يصدر أي صوت. كان يحملق في الأرض بوجهه الجميل بلا أدنى تعبير. كان محطما وهذا ما كان يريده أبوه. لم يكن يريد أن يتعامل معه، وكان تحطيمه هو أسهل طريق.

ثم أجدنا نتساءل **لماذا نرى الكثير من أطفالنا فاشلين في الحياة عندما يكبرون؟!**

سأكون فظًا. الناس يرون علاقتي مع ابني نوح ويمدحونني لأني أحبه أكثر مما يحب الكثير من الآباء أطفالهم. اللعنة! لا أفهم ذلك ولن أفهمه أبدًا. حب ولدي، تربية ولدي، لمس ولدي، اللعب مع ولدي، أن أكون مع ولدي، كل هذه هي مهام عادية يجب أن يقوم بها كل أب وليس فقط الآباء الفائقون. لا يكون شيء مميز في كأب. أنا أب أحب ابني وأستطيع القيام بأي شيء من أجل صحته، وسلامته، واستقراره. سأتقبل بكل سرور لكمة في وجهي قبل أن أكسر نفس ابني وأجعله يشعر بالضآلة.

إني أبعد ما يكون عن الأب المثالي ولكني أب جيد وابني سيظل يشعر أنه أكبر من أي تحدٍّ تلقيه الحياة في طريقه. لماذا؟ لأني فهمت الأمر. فهمت قوة تأثير الأب في حياة الطفل وفي ثقته بنفسه. فهمت أن كل شيء أقوم به وأقوله لابني سوف يتشربه، سواء كان نافعًا أو ضارًا. ولكن ما لا أفهمه هو كيف لا يفهم بعض الآباء هذا كله.

أيها الآباء: هل تشرق وجوهكم عندما ترون أطفالكم في الصباح أو عند عودتكم للمنزل؟ هل تفهمون أن شعور الطفل بقيمته ينبع من رؤيته لوجوهكم عندما ترونه؟

أيها الآباء: هل تدركون أن أبناءكم سيصبحون ما تخبرونهم أنهم سيكونون؟ إني أتساءل هل فعل طفلك "أغبى شيء رأيته في حياتك؟" هل فعلا كان ما فعله "هو أكثر شيء سخيف فعله في حياته"؟ هل فعلا تعتقد أن طفلك أبله؟ لأنه الآن أصبح أبله إذا قلت له ذلك، لقد صدقك. أحسنتَ.

أيها الآباء: بأمانة هل تتوقع أن هناك أي شخص سيصدق أنك لا تجد ٢٠ دقيقة تبتعد فيها عن حاسبك الآلي أو التليفزيون لتلعب مع طفلك؟ لابد أن يحدث هذا كل يوم. هل تدركون أن الأطفال يعلقون ثقتهم بكون آبائهم يلعبون معهم أم لا وكيف يندمجون معهم في اللعب؟ هل تعرف مقدار الدمار الذي تحدثه بهم عندما لا تلعب معهم يوميًا؟

أيها الآباء: هل يؤمن أي شخص بما تقوله أن الغضب أحيانا (إن لم يكن دائمًا) مفيد؟ ألا تفهمون أن الغضب هو عاطفة يستخدمها الناس الذين يريدون أن يتحكموا في غيرهم بينما هم لا يستطيعون التحكم في أنفسهم؟ هل تعملون أن هناك كتبًا ودورات تدريبية رائعة لتعلمكم طرقًا أفضل؟ والأهم من ذلك، هل ترون السرعة التي يُسحق بها طفلك أو يصبح غير مبال بالمرة عندما تُسقِط عليه غضبك؟ هل فقدت الحساسية بالنورانية في روح طفلك بحيث لا يحطمك أن تراه يرتعد من الخوف في وجودك؟ هل هذا ما تريد بالفعل أن يكون عليه طفلك؟ أن يخاف منك؟

أيها الآباء: ألا تدركون أن أطفالكم يحتاجون أن يشعروا بملمس جلدك عليهم؟ ألا تدركون مدى روعة وقوة الرابطة التي يُنشئها ملمس جلدك لجلد ابنتك؟ ألا تفهمون الروابط الذهنية المستديمة التي يُنشئها ربتك على ظهر ابنك أو بطن ابنتك؟

أيها الآباء: أفيقوا! هذه الأرواح الثمينة التي تم وضعها تحت رعايتك هي أرواح فريدة وحساسة بشدة. كل ما تقوله أو لا تقوله سوف يؤثر على قدرتهم ونجاحهم وسعادتهم مدى الحياة.

ألا تدركون أن الأطفال سيقومون دومًا بأخطاء – في الواقع الكثير من الأخطاء؟ ألا تدركون مقدار الدمار الذي تحدثونه عندما تضرب ابنك أو تجعل ابنتك تشعر أنها بلا قيمة لمجرد أنهم أوقعوا شيئا ما؟ هل لديك أي فكرة كيف أنه من السهل أن تجعل طفلك يشعر أنه ذليل؟ الأمر ببساطة يحدث عندما تدع نفسك تقول لك "كيف جعلت نفسك تفعل هذا الشيء؟" أو "كم مرة أخبرتك ..."

دعني أسألك: هل قمت من قبل بالنظر في عيني أب مات طفله للتو؟ أنا فعلت.

هل بكيت من قبل في جنازة طفل؟ أنا فعلت.

هل لمست من قبل التابوت الخشبي الذي يرقد طفل بداخله؟ قبر دائم لن يسمع فيه ضحكة بعد الآن؟ لقد فعلت.

لو كان هذا لا يشكل دافعا كافيًا لك لتكون أفضل أب على وجه الأرض، فإني أدعو ألا تضطر يومًا أن تقوم بكل هذا.

أيها الآباء: لقد حان الوقت الذي نخبر فيه أولادنا أننا نحبهم. لقد حان الوقت الذي نستمتع فيه بالعشرين ألف سؤال الذي يوجهونه لنا وبعدم قدرتهم على فعل الأشياء بالسرعة التي نريدها. إنه الوقت الذي نستمتع فيه

بخدعهم وميولهم الغريبة. نستمتع برؤية تعابير وجوههم والكلمات التي يخطئون في نطقها. لقد حان الوقت أن نستمتع بكل شيء يفعله أطفالنا.

لقد حان الوقت الذي نتوقف فيه ونتساءل ما الذي يجعلنا آباءً أفضل. لقد حان الوقت الذي نرتب فيه أولوياتنا. لقد حان الوقت الذي نرجع فيه إلى البيت ونكون آباءً بالفعل.

أيها الآباء: لقد حان الوقت الذي نعلم فيه أولادنا كيف يعاملون النساء بطريقة لائقة، لقد حان الوقت الذي نعلم فيه بناتنا ماذا تتوقع عندما يعاملها رجل. هذا هو وقت التسامح والتضامن. الوقت الذي نُرِي فيه أطفالنا تعاطفنا.

أيها الآباء: تحدثوا بنعومة مع أولادكم. تحدثوا بهدوء مع بناتكم. ماذا تريد لطفلك أن يكون؟ هل تريده أن يكون هذا الطفل الذي يجلس وحيدًا في المدرسة بدون أصدقاء أو أي ثقة بالنفس؟ أم تريده أن يكون الطفل الذي يرشح نفسه في انتخابات الفصل ويشعر بقدرته على الفوز بها؟ ألا ترى أننا نستطيع أن نمد أطفالنا بهذه القوة؟ ألا ترى أننا نمتلك القدرة أن نعلمهم أدوات النجاة في المجتمع؟

أيها الآباء: ألا ترون التأثير الذي نحدثه عندما نؤمن بشيء بينما نقوم بشيء آخر؟ ألا تدركون أننا قليلا ما نشجع أطفالنا أن يقرروا ما الذي يؤمنون به، ويعلنوا عن ذلك، ويعيشوا له؟ سواء كان هذا دينًا، أو سياسة، أو رياضة، أو تقاليد اجتماعية. إن دورنا ليس أن نخبرهم بما يجب عليهم أن يفكروا فيه، إن دورنا أن نعلمهم كيف يفكرون بطريقة صحيحة. لو فعلنا هذا، فلن يكون لدينا أي خوف مما سوف يقررون لأنفسهم وكيف يدافعون عنه بقوة. إن الرجل الحقيقي يتبع قناعاته حتى موته، لكنه سيتبع قناعات رجل آخر فقط عندما يخطو بخطوات ناضجة.

اللعنة **أيها الآباء!** إن لكل طفل الحق أن يطلب أيس كريم بدون أن يشعر بالضآلة. كل طفل يمتلك الحق أن يفعل ذلك بدون أن يتم الدفع به في ركن لأن الرجل الذي من المفترض أن يكون بطله هو رجل قزم. لكل طفل الحق أن يكون سعيدًا وأن يضحك ويلعب ويقهقه. لماذا لا نتركهم؟ لكل طفل على الأرض الحق أن يكون له أب يفكر قبل أن يتكلم، أب يفهم القوة المطلقة التي تم منحها له ليشكل حياة إنسان آخر، أب يحب ابنه أكثر مما يجب برامج التليفزيون ومباريات الكرة، أب يحب ابنه أكثر من النفايات المادية، أب يحب ابنه أكثر من وقته، كل طفل يستحق أن يكون له أب بطل.

ربما كانت الحقيقة أن كثيرًا من الآباء لا يستحقون أطفالهم.

ربما كانت الحقيقة أن كثيرًا من الآباء ليسوا بآباء أصلًا.

إني أعتذر عن الشدة في مقالي. أعتقد أن جزءًا مني يشعر بالجبن لأني لم أقل شيئًا لهذا الرجل الذي كان يقف أمامي في كوسكو. اعتبر هذا المقال بمثابة كفارة. ربما كان جزء مني يشعر أنه لو قرأ شخص واحد هذا وقرر أن يكون أبًا أفضل، فإنه يستحق كل ثانية قضيتها في كتابته. لو حصل طفل واحد على حياة أفضل بسبب أن كلماتي أثارت والده، فإن هذا يستحق أن أتوسل لك أن تشارك مقالي مع الآخرين.

أيها الآباء: إن أطفالنا بمثابة نِعَم. إنهم ليسوا ملكًا لنا لنحطمهم. إنهم ملكًا لنا لنصنعهم. لذا قف معي لنُرِيَ العالم أنه يوجد فيه الكثير من الآباء الجيدين.

كيف تحمي أبناءك من التحرش الجنسي؟ نصائح للآباء والأبناء

هل تؤرقك مشكلة التحرش الجنسي بالأطفال؟ هل تعرض لها طفلك؟ أو تخشى تعرضه لها؟ قد يهمل الآباء أحيانًا مع أبنائهم، ليس عن عمد منهم، ولكن ربما لعدم معرفة منهم بالإجراءات الواجب اتخاذها في موقف ما. ولأن الأطفال لا يفهمون ماهية التحرش، وربما لا يعرف كثير من الآباء ما عليهم فعله تجاه هذه الظاهرة، فستجد في هذا التقرير نصائح ومعلومات لتطلعك بشكل أكبر على ماهية التحرش الجنسي للأطفال، وكيف يمكنك أن تحمي أبناءك منه.

Symbolic photo sexual violence, sexual abuse of a child

ما هو التحرش الجنسي بالأطفال؟ وما كيفيته؟

يعبر عن التحرش بأنه كل فعل يخرج من شخص بالغ، تجاه طفل ما، حتى يشبع رغبة جنسية كامنة داخله، سواء تم ذلك عن طريق اللمس، أو بطريق آخر لا يستخدم فيه اللمس. كما أنه يمكن أن يحدث كذلك بين طفلين قاصرين، يبلغ فارق العمر بينهما خمسة أعوام.

يمكن تقسيم التحرش الجنسي بالتالي لأفعال معتمدة على اللمس كمحاولة لمس أجزاء حساسة في جسد الطفل، كلمس صدر الفتاة، أو المنطقة السفلية من الجسم، أو أي لمس لا يرتاح الطفل له، وكذلك محاولة تقبيل الطفل على غير رغبته.

كما تتنوع الأفعال التي تعتبر تحرشًا جنسيًّا، ولا تعتمد في ذلك على اللمس فقط، فقد يحدث بطرق مختلفة كـ:

- مناداة الطفل بألفاظ تحتوي على معانٍ جنسية، سواء كانت بهدف المضايقة فقط، أو بهدف التحرش حقًا بالطفل.

- عرض مواد جنسية على الطفل، سواء على هيئة صور، أو فيديو، أو عرض صور عارية للشخص القائم بعملية التحرش، تظهر فيها أعضاؤه الحساسة، بطريق مباشر، أو عن طريق الإنترنت.

- تصوير الأطفال، وتركيب صورهم في أوضاع جنسية.

- إجراء محادثة عن طريق الإنترنت، تحتوي على ألفاظ جنسية.

من هو المتحرش؟ وأين يمكنه أن يمارس تحرشه بالطفل؟

نسبة ضحايا التحرش أو الاعتداء الجنسي كالتالي: ٤٨,٥% من البنين تعرضوا لحوادث تحرش جنسية، وما نسبته ٥١,٢ % أيضًا من البنات.

المتحرش يمكنه أن يكون أي شخص، رجلًا كان أو امرأة. يمكنه أن يكون غريبًا عن الطفل والأسرة، أو قريبًا منهما، سواء كان صديقًا أو من العائلة، مدرسًا، أو مدربًا، هذا الشخص يمكنه ممارسة التحرش في أي مكان، في الشارع، أو المدرسة، أو النادي. في المطاعم أو الأسواق. حتى في المنزل، عن طريق شخص من العائلة، أو عن طريق محادثات الإنترنت.

التحرش الجنسي، لا ينتشر في مكان ما دون غيره في دول العالم، بل يمكننا اعتباره ظاهرة عالمية، يعاني منها الجميع. ففي أمريكا مثلًا، عام ٢٠١٢ صنفت٩,٣% من حالات الإساءة للأطفال كاعتداء جنسي على الطفل، تبعًا لما أعلنته وزارة الصحة الأمريكية. فما هو الوضع على حقيقته؟!

يمكن تلخيص الأمر في الحقائق التالية:

١ـ أن فتاة واحدة من كل ٣ فتيات، وفتى واحد من كل ٥ فتية، سيكونون قد تعرضوا لتحرش جنسي قبل بلوغهم سن الثامنة.

٢ـ ٥ أطفال يموتون يوميًا، بسبب تعرضهم لاعتداء جنسي!

٣ـ نسبة ٩٠% من الأطفال، يعرفون المتحرش بهم، بطريقة أو بأخرى. كما أن ٦٨% من الأطفال المتحرش بهم، قد تعرضوا للتحرش عن طريق فرد من أفراد العائلة.

كيف يمكنك أن تعرف أن طفلك قد تعرض لتحرش جنسي؟

القلق من اقترابك كأب، أو أم منه، وإبداء عواطفكما الطبيعية تجاهه، من أحضان وقبلات، قد يكون مؤشرًا على حدوث تحرش جنسي للطفل.

لا يفصح الأطفال في الغالب، عما تعرضوا له من تحرش جنسي، بل ربما لا يعرف البعض منهم أنه قد تعرض لواحد بالفعل، إلا أنه يشعر بعدم الرضا، والقلق من أمر ما. هناك بعض الأمور التي بملاحظتها، تستطيع كوليّ أمر أن تعرف أن طفلك قد تعرض لتحرش جنسي منها:

– خوفه من الذهاب إلى مكان محدد، أو البقاء مع شخص بعينه. فإن أبدى انزعاجًا كبيرًا من الأمر، عليك أن تفكر فيما قد يكون حدث له.

ـعندما يبدأ الطفل باستخدام تعبيرات جنسية في كلامه، أو إطلاق مسميات جديدة على أعضاء الجسم، فاعلم أن أمرًا قد حدث.

– مشاكل قد تواجهه في النوم، من كوابيس، إلى عدم الرغبة في النوم بمفرده، أو في غرفة مظلمة.

وبصفة عامة، أي تصرف ينشأ عن الطفل، لم يتعود عليه الأب أو الأم منه، فعليهما حينها أن يبحثا في الأمر لمعرفة ما جد على طفلهما فتسبب به.

إذن كيف يمكنك أن تحمي طفلك من التعرض للتحرش الجنسي، وتحميه من آثاره في حالة تعرضه له؟

يبدأ الأمر دائمًا بالحديث المباشر للطفل عن التحرش، قد يبدو لك الأمر سهلًا، ولكنه ليس بالسهولة التي تتوقعها، فبالنسبة لعالمنا العربي خاصة، يعتبر الحديث عن هذه الأمور مع الأطفال أمرًا بالغ الحساسية. فإذا ما قررت التحدث معه فيها لحمايته منها، فقد تجد صعوبة في كيفية إيصال المعلومة، بدون إثارة مخاوفه كثيرًا. يجب أن يتم الأمر في حدود التوعية، وليس إثارة خوفه من الناس، والأماكن والشارع. يمكنك اعتبار الأمر ككيفية تعليمه عبور الطريق للمرة الأولى، وتوعيته لقواعده حتى لا تصدمه سيارة في الطريق.

بعض الطرق التي تستطيع بها بدء محادثة عن التحرش الجنسي مع أطفالك:

١ـ اختر مكانًا محببًا للطفل، مكانًا لا يكرهه أو يخاف منه. فهذا سوف يساعده حقًا على الاستماع إلى كلماتك، دون أن يتملكه الخوف من ذكرى خاصة مرتبطة بالمكان.

٢ـ حاول ألا تشعره أن الموضوع الذي تتحدث فيه، موضوع محرم الكلام فيه، أو أنه موضوع قذر. تحدث بهدوء وبموضوعية عن الأمر.

٣ـ ابدأ الكلام مع طفلك من عمر العامين، قد تجد ذلك مبكرًا، لكن أغلب حوادث التحرش تحدث عند الرابعة من العمر، حيث يبدأ الأطفال في اكتشاف العالم من حولهم. ابدأ معهم بالحديث عن أجسامهم، بأنه لا يجوز مثلًا لغير الأب والأم، رؤيتهم أثناء الاستحمام.

٤ـ علّم طفلك أن أجزاء جسده الخاصة، وعند عمر محدد، هي أجزاء خاصة به بمفرده، لا يصح حتى للأب أو الأم رؤيتها، إلا في حالة مساعدته على إبقائها نظيفة أو صحية. دون ذلك لا يحق لأحد رؤيتها أو لمسها.

٥ـ على الطفل أن يتعلم كيف يمكنه أن يقول لشخص ما "توقف" أو "يكفي"، طالما لم يعد مرتاحًا لطريقته معه.

٦ـ ثق في غريزة طفلك تجاه أي شخص، لا تجبره على الثقة في شخص ما فقط لأنك تثق به. عليك أن تحترم غريزتهم الخاصة، وعدم ثقتهم في بعض الأشخاص أحيانًا.

٧ـيجب أن يشعر طفلك بالأمان، بأنك ستصدقه دائمًا إذا ما أخبرك أن شخصًا ما يعتدي عليه، وأنه لن يكون في مشكلة من أي نوع، حتى وإن كنت تميل إلى عدم تصديقه. أعلمه أنك متواجد دائمًا للحوار معه، وأن كلامه معك سيكون دائمًا له الأولوية في التحقق منه.

ماذا على الطفل أن يفعل؟

هناك بعض الأمور التي يتوجب علينا توجيه الأطفال إليها عند توعيتهم عن التحرش الجنسي:

١ ـ هناك مشاعر جميلة، ومشاعر سيئة. فعندما تنتابك مشاعر الخوف، والقلق، فاعلم أن هناك سببًا لهذا الخوف.

٢ـ هناك أسرار جيدة وأسرار سيئة، أسرار جيدة كماذا تعد لك والدتك كمفاجأة في عيد ميلادك. عندما تمتلك سرًّا يجعلك تشعر بالقلق، أو الخوف عليك حينها أن تشارك سرك مع أحد الكبار الذين تثق فيهم (والديك)، في هذه الحالة أنت لست بمفش للأسرار، إفشاء السر مسموح به هنا، ويسمح به أيضًا عندما يعمل شخص ما على تهديدك كأن يخبرك مثلًا: "إذا أخبرت أحدا بهذا..."، لا أحد لديه الحق لإخافتك عن طريق الكلمات أو الضرب.

٣ـ لك كل الحق في أن تقول لا، لا أريد، إذا ما أراد شخص ما أن يعرض عليك صورًا سيئة، أو أن يأخذ لك صورًا فوتوغرافية دون رغبتك.

المحتويات

٤ـ أثناء أي محادثة على الإنترنت، إذا قام أحدهم بالسؤال عن أجزاء جسمك، أو حدثك في أمور كريهة، عليك حينها أن تبلغ والديك، أو أحد الكبار.

٥ـ علينا أن نعلّم الطفل من يُسمح له بلمس جسده، ومن لا يسمح له بذلك. أن نعلمه الفرق بين اللمس للسلام مثلًا، واللمس لأغراض أخرى.

ماذا على الطفل أن يعرف؟

يُفضل أن يتم توجيه الكلام للطفل مباشرة ليعرف ما عليه أن يفعله، وما المعلومات التي يتوجب عليه معرفتها، ليستطيع أن يقاوم بنفسه محاولات التحرش به:

١ـ حتى لو بدوا مقنعين لك، أو حاولوا إظهار أن هذا أمر طبيعي، أو أنك كنت تتخيل، فعليك أن تثق في نفسك وفي أحاسيسك، فبعض الأشخاص يحاولون تشكيكك في إحساسك ومشاعرك.

٢ـ هناك العديد من الأشياء التي تستطيع بها أن تدافع عن نفسك مثل: الصراخ، الضرب، الركل، العض، الهرب، الصراخ طالبًا لنجدة، إنهاء الحديث، الكذب، والكثير أيضًا. كل ما تستطيع استخدامه للدفاع عن نفسك هو مسموح. إذا أحسست أنك في خطر، دافع عن نفسك أيًّا كانت الطريقة المستخدمة، سواء بالكلام، أو جسديًّا، أو بطلب النجدة.

٣ـ قد يحدث أن تصاب بالخوف، أو بعدم ثقتك في الدفاع عن نفسك، في هذه الحالة عليك أن تطلب المساعدة، والنجدة.

٤ـ قد يحاول البعض التعرف إليك عن طريق الإنترنت، ويوثق علاقته بك بحيث يستطيع مقابلتك بعدها، والاعتداء عليك جنسيًّا، أو باستخدام الويب كاميرا. عليك ألا تعطي أي شخص كان على الإنترنت، عنوانك، تليفونك، أي صور لك، وعدم استخدام الويب كاميرا مع أي شخص. لا تبق في غرفة المحادثة، إذا شعرت أن الحديث سيء وتشعر معه بالسوء أو الخوف، ولا تتحدث مع أي شخص في غرفة المحادثة عما انتابك من أحاسيس.

٥ـ لا يقع عليك أي لوم أو خطأ، إذا حاول أحدهم أو استطاع أن يفعل معك أي شيء. حتى إن أخذت نقودًا، أو هدايا. أنت لا تملك أن تفعل شيئًا ضد ذلك، خاصة إن أصابك الخوف، الخطأ يقع دائمًا على الكبار، فهم من يعرفون أنه لا يجوز الاعتداء جنسيًّا على الأطفال. إذا حدث لك شيء ما عليك أن تقص ذلك على أحد الكبار الذين تثق بهم، كأحد والديك، أو شخص من العائلة، أو أحد مدرسيك، أو معارفك.

٦ـ امتلك شجاعتك كاملة واطلب المساعدة. قد يحدث ألا يصدقك أحد الكبار، فلا تشعر بالإحباط، وابحث عن شخص آخر لتخبره.

أخيرًا، على الآباء، أن يعوا جيدًا، أنه في حالة تعرض طفلهم لتحرش، أو اعتداء جنسي، فلا يجب عليهم أن يوجهوا له أي نوع من أنواع اللوم. فالذنب لا يقع على عاتقه بأي شكل من الأشكال في هذه الحالة. إن طفلك هو الضحية الأولى للتحرش، والتي يجب عليك أن تحاول بشتى الطرق، معالجة آثارها السلبية الناتجة عليه.

كيف تستبدل لغة البكاء عند الأطفال بلغة الإشارة؟

حقيقي أن الأمهات يتمتعن بموهبة خاصة تجعلهن قادرات على إظهار مشاعر حبهن لأطفالهن من خلال الكلمات الرقيقة، لكن التواصل بالكلمات لن يفيد إلا في مرحلة متقدمة، حين يكون الطفل قد تعلم الكلام ليتواصل معها، لكن ماذا سيحدث عندما يبدأ الطفل بالبكاء دون سبب واضح، كيف ستتمكن الأم من معرفة سبب بكاء طفلها وما الذي حدث لها قبل أن تلجأ لطبيب الأطفال؟

هل يمكن بناء لغة خاصة بينكم وبين أطفالكم قبل أن يتعلموا النطق، هل ثمة إشارات يتعلمها الطفل فتصبح اللغة التي من خلالها يتعامل مع الواقع المحيط؟ عند الجوع يلوح بيده يمينًا مثلًا وعندما يريد أن ينام يلوح بيده يسارًا؟؟

التقرير التالي يوضح لكم كيف يمكن بناء هذه اللغة وما هي المعايير المستخدمة لذلك؟

ما الذي تعنيه إشارات الأطفال؟

يتمتع الأطفال بالقدرة على التحكم في أيديهم قبل فترة كبيرة من اكتسابهم القدرة على التحكم في أصواتهم وتنفسهم وأحبالهم الصوتية. فالأطفال الرضع يمكنهم استخدام الإشارات قبل استطاعتهم النطق، أو عندما يجدون صعوبة في النطق ببعض الكلمات؛ ويحتاج الطفل، مثلنا تمامًا للتواصل والتعبير عن مشاعره أو احتياجاته أو لإثبات وجوده وأنه هنا، فهذا الأمر بالقطع يسهل الحياة عليه قليلًا، وعادة ما يحدث عند المرحلة العمرية ما بين ١٨ – ٣٦ شهرًا؛ وحتى يصبح الطفل قادرًا على النطق بما يكفي للتعبير عن احتياجاته، قد يكون هناك بعض الإحباط في ظل وجود طفل غير مدرك (غير قادر على التعبير) وأم حانقة. لكن هناك حل؛ حيث إن ثمة تعاون بشكل أو بآخر بين العين واليد يتطور أسرع من المهارات اللغوية، فيمكنك تعليم طفلك لغة الإشارة وإعطاءه الفرصة لإخبارك بما يريد بدءًا من عمر ٨ أشهر.

وتكمن أهمية لغة إشارة الأطفال في أنها تقلل البكاء والعصبية والإحباط، وتسمح للطفل بالتعبير عن احتياجاته، وتعزز التواصل مع الطفل، كما تعمل على تقوية الروابط، وهي بالطبع مقياس لإظهار مدى ذكاء طفلك، وتعمل على مساعدة طفلك على تطوير المهارات اللغوية والتحدث مبكرًا بالإضافة إلى أنها ترفع تطور طفلك العقلي والعاطفي.

كيف نبدأ؟

قد يظن الأهل أن تعلم استخدام لغة الإشارة وتعليمها للطفل سيكون أمرًا صعبًا خاصة عندما يكون مطلوبًا من والدٍ منهَك بعد مرور يوم وما فيه من متاعب، لكن هذا الاعتقاد خالٍ تمامًا من الصحة؛ فكل ما على الأب أو الأم هو أن يتبع نفس الطريقة لتعليم أطفاله مثلًا التلويح بـ"وداعًا" وبكل بساطة يمكنكم قول الكلمة مع التلويح بالإشارة وتمثيل الحركة أمام الطفل مرارًا وتكرارًا وبعدها ستجد أن الطفل يقوم باستخدام الإشارة تلقائيًّا.

كما هو الأمر مع أي مهارة جديدة، من الهام أن يتبع الأهل إيقاع الطفل ويقول الخبراء إن أفضل توقيت للبدء بالإشارة هو عندما يبدأ الصغير بإظهار رغبة حقيقة في التواصل. ويكون عادة بين الشهرين التاسع والعاشر من العمر؛ وفي هذا التوقيت، يلاحظ الأهل أن الطفل بات أكثر اجتماعية وتواصلًا مع الواقع المحيط، وبدأ يصدر أصواتًا أكثر ويؤدي جملة من الحركات للفت الانتباه.

المحتويات

"أفضل توقيت للبدء بالإشارة هو عندما يبدأ الصغير بإظهار رغبة حقيقة في التواصل. ويكون عادة بين الشهرين التاسع والعاشر من العمر".

وينصح الخبراء هنا الأمهات بالبدء بجملة من الخطوات لتعليم الأطفال إشارات فعالة وسريعة ومنها:

في كل مرة تستعملين الكلمة، اجعلي طفلك يرى الإشارة أيضًا. استخدمي الإشارة ذاتها دائمًا واعتمدي التكرار وعزّزي الكلمة الأساسية مع الإشارة بحيث يستطيع طفلك أن يرى ويسمع الرابط: مثل "هل ترغب في المزيد؟ أنت تريد المزيد أليس كذلك؟ حسنًا، لنأتي لك بالمزيد!". لا تنسي أن تقولي الكلمة وتقومي بالإشارة المناسبة في الوقت عينه.

ابدئي مع إشارة إلى شيء يهتم به. يلتقط الكثير من الأطفال الصغار بسرعة إشارة "أكثر" المرتبطة بالطعام!

استخدمي الإشارة كلما كان ممكنًا؛ عند الإشارة لشيء مرئي، يمكنك الإشارة له مما يعطي طفلك دليلًا مرئيًّا للوصل بين الكلمة والشيء المقصود والإشارة.

وجهي يدي طفلك بحنان، كلما أمكن، فإذا كان طفلك يجد صعوبة في عمل شكل الإشارة، يمكنك بحنان الإمساك بيديه لتساعديهما على الإحساس بالحركة.

اجعلي إشارة طفلك جزءًا من روتينك اليومي وقومي باستخدام الإشارة في كل فرصة سانحة: عند تغيير حفاض طفلك، في المول، في السيارة، أثناء مشاهدة التلفزيون.

قد يحاول طفلك الإشارة بنفسه بعد بضعة أيام، أو قد يحتاج إلى بضعة أسابيع، فكوني صبورة! اجعلي الأمر ممتعًا قدر الإمكان، لأن الأطفال يتعلمون أكثر الأشياء التي يحبون الاستمتاع بها.

أمثلة لبعض الإشارات:

في مجموعته التعليمية، يقترح الدكتور جوزيف غارسيا، الخبير الأميركي في تطور الطفل، إشارات تعتمد على لغة الإشارة الأميركية والبريطانية، لكن تستطيعين ابتكار إشاراتك الخاصة. تنجح أي حركة تقلّد معنى الكلمات، مثلًا:

"طعام" – ضعي أطراف أصابع يديك على شفتيك.

"لم يبقَ شيء" – حركي يديك مع باطن كفيك إلى أعلى إلى الأمام وإلى الوراء.

"خائف" – قومي بالتربيت على صدرك مرة بعد مرة.

"ساخن" – مدي يدك إلى الأمام واسحبيها بسرعة.

"أين؟" – هزّي كتفيك مع باطن كفيك مرفوعتين ومتجهتين إلى الخارج.

"أرنب" – حركي أنفك وجعّديه أو ارفعي إصبعين.

"سيارة" – حركي مقودًا (دركسيون) متخيلًا.

"كتاب" – ارفعي يديك مسطحتين مع باطن كفيك إلى أعلى.

علامات قد تكشف عن تعرض طفلك للاعتداء الجنسي في صمت

نزل بالجرائد خبر عن توقيف «معلم يواجه شكايات خمس تلميذات، أكبرهن سنا تبلغ ١٣ سنة، وجعلهن يتابعن تعليمهن بالمستوى الخامس ابتدائي، تعرضن على التوالي لهتك العرض واستغلالهن جنسيًّا، في فترات متفاوتة، ونحن بتفاصيل ما وقع لهن للجنة التي أوفدت من نيابة التعليم، وافتضحت قضية الاعتداء الجنسي على التلميذات، إثر الشكوك المتوالية لأوليائهن، إذ في البداية كانت روائح السجائر الدافع لاقتفاء مصدرها وسبب فواحانها من فلذات الكبد، إذ توصلت إحدى الأمهات إلى النتيجة القاسية، بعد أن صرحت لها ابنتها بأن معلمها يطلب منها فتح فمها وإخراج لسانها ليشرع في لعقه، كما أكدت لها أنه يتلمس جسمها خصوصا الصدر، ويدخل يده تحت ثيابها... إلى غير ذلك من جزئيات عمليات هتك العرض التي دأب المعلم على إتيانها في حق التلميذات، ووقع الشيء نفسه بالنسبة إلى تلميذات أخريات، قبل أن يفتضح الأمر، وتقرر مجموعة أولى من أولياء التلاميذ إخراجه على العلن، وفضح سلوكيات المعلم التي أصبحت تشكل خطرًا على التلاميذ».

لهذا يلزم الحرص والاهتمام بحماية الأطفال، وتلقينهم حماية أنفسهم، فقد يحدث أن يتعرض طفلك للاعتداء دون أن تعلم بذلك، ويستمر تكرار الاعتداء عليه، دون أن يفصح هو بذلك. لهذا يجب الاستفسار ومحاولة معرفة مصدر أية إشارات وعلامات تظهر على الصبي قد تكون لها علاقة بالاعتداء.

مثل:

- كدمات.

- آثار عض.

- جروح.

- خدوش.

- إيجاد ملابس له ممزقة.

- رائحة سجائر أو عطر رجالي ينبعث منه.

- خوف بدون مبرر.

- حزن بدون مبرر.

- تأخر غير معتاد بالعودة من المدرسة.

- بكاء بدون سبب.

- قيامه بتمثيل حركات جنسية، لوحده أو على أخيه أو طفل آخر.

- تعلق مريب بشخص ما راشد.

المحتويات

ـ خوف رهيب من شخص معين دون سبب.

ـ انطواء وانزواء غير معتاد في طبعه.

ـ تصرفه بارتياب عند لمسه.

كذلك:

ـ يجب أن تحاول التعرف جيدا على أصدقائه، خاصة إذا كان بينهم من يكبرونه سنًّا.

ـ أن تفهمه بإخبارك إذا قام أحدهم بتهديده في المدرسة أو في أي مكان.

ـ أن تفهمه بإخبارك إذا حاول أحد من الذين يكبرونه سنًّا بلمس مناطقه الحساسة.

ـ أن تبعده عن أي شخص من الأقرباء يشتبه في أمره، أو سبق أن اتُّهم باعتداء على طفل.

ـ ألا تتركه مع شخص لا تثق فيه جيدًا.

ـ ألا تتركه بالقرب من شخص لا تعرفه جيدًا.

ـ أي شخص يبدي نوعًا من التعلق الغريب به، فهذا مشكوك في أمره.

ـ لا تتركه يجلس في أحضان الآخرين، ممن لا تعرفهم جيدًا.

ـ أي شخص من المعارف يكثر تقبيله، وحمله، ابعده عنه.

ـ علم طفلك احترام جسده، وفرض مساحة خاصة لا يتجاوزها الآخرون.

إن أهم عامل مساهم في الاعتداء على الأطفال، هو اعتقاد الطفل أن جسده ليست له قيمة، وأن أي أحد يمكن أن يفعل به ما يشاء. وما ينمي لديه هذا الاعتقاد هو تعوده على الإهانة والاعتداء (العقاب الجسدي) من قبل والديه وإخوته. لا يجب على الابن أن يعاقب شقيقه، فهذا يتعلق فقط بالأم والأب: هذا ما يجب أن نعلمه للأطفال. ومن الحماقة السماح بالأقارب أو الجيران التدخل في معاقبته! فالصغير قد يجد أن من الحق الجميع أن يعاقبوه، حتى بالاعتداء جنسيًّا على جسده!

ماذا تفعل إن اكتشفت أن ابنك لا يتمتع بالذكاء الكافي؟

الطفل الذكي، هو مصدر فخر دائم لأبويه، يتباهون بذكائه في كل مكان، وفي كل مناسبة، ويتطور الأمر أحيانا لإخضاع الطفل لاختبارات خاصة بالذكاء لمعرفة مستوى ذكائه الحقيقي، فعلى ماذا يعتمد تقدير الوالدين لمعرفة ذكاء أطفالهم من عدمه؟

ما اشتهر على الإطلاق لتعريف الذكاء هو أنه يمثل القدرة على التفكير والاستنتاج المنطقي، القدرة على خزن المعلومات والتوصل إليها، فينظر الأبوان بصفة أساسية على قدرة الطفل على التفكير، خاصة إذا ما لاحظوا تفوقا رياضيا في تفكيره العام، حتى وصل الأمر عند بعض العائلات إلى ربط الذكاء بتفوق أبنائها المدرسي وحصولهم على درجات مرتفعة فيها.

فما الذي يحدث إن اكتشفت أن ابنك لا يتمتع بهذا النوع من الذكاء؟ هل سنحكم عليه حينها بالغباء والفشل؟

إن العلم الحديث، يخبرنا اليوم أن هذا التعريف الخاص بالذكاء، ما هو إلا تعريف نوع من أنواعه المختلفة، والتي وصل بعض العلماء في عدها إلى ثمانية أنواع من الذكاء، أي طفل أو إنسان يتفوق في إحداها يعتبر ذكيًا في مجال، وفيما برع فيه، فكيف يتمكن الوالدان إذن من معرفة نوع الذكاء الذي يتمتع به أبناؤهم؟ وكيف وصل العلماء إلى هذه التصنيفات المختلفة من الذكاء؟

نظرية هوارد جاردنر عن الذكاء

هوارد جاردنر، عالم النفس الأمريكي، قدم نظريته عن الذكاء المتعدد لأول مرة عام ١٩٨٣، واستمر في تطويرها لما يزيد عن العشرين عامًا، تعتبر نظريته من النظريات المهمة لمعرفة أساليب التعلم، وأساليب التدريس، فهي تكشف مواطن الضعف والقوة عند المتعلم، مما يعطي الأهل والمدرس على السواء، القدرة على معرفة في أي اتجاه عليه أن يسير مع الابن أو الطالب.

عرّف جاردنر الذكاء على أنه: مجموعة من المهارات التي تمكّن الشخص من حل مشكلاته، بالإضافة إلى القدرات التي يستطيع معها الإنسان أن يضيف ما له قيمة وتقدير في المجتمع، وهي القدرة على إضافة معرفة جديدة لهذا العالم، وبهذا التعريف يمكننا أن نقول أن الذكاء ليس له بعدٌ واحد فقط، بل عدة أبعاد مختلفة، قد يمتلك الشخص إحداها، وقد يمتلك أكثر من بعد في آن واحد.

اكتشف هوارد بنظريته سبعة أنواع مختلفة للذكاء، أطلق عليها في مجموعها مسمى الذكاء المتعدد، فاتحا المجال لإضافة أنواع جديدة إليها.

الذكاء المتعدد

ذلك التعريف الذي يطلق على أنواع مختلفة من الذكاء، والتي وصل تعدادها حتى الآن إلى ثمانية أنواع، نستطيع التعرف عليهم تباعًا فيما يلي:

١. الذكاء اللغوي

سيكون ابنك خطيبا مفوها في المستقبل!

ربما قيل لك هذا التنبؤ يوما حين تململت من حديث ابنك المتواصل الذي لا ينتهي، طفلك يحب التحدث كثيرا، يستخدم الكلمات ومفرداتها بشكل تلقائي سلس، ولا يتطلب منك الأمر تكرار كلمات جديدة أمامه، فهو يستطيع حفظها وفهم معناها من المرة الاولى.

حاول أن تعلمه العديد من اللغات فستجد أنه يبدع فيها ويتعلمها سريعا ويتقنها بسهولة.

وفر له العديد من الكتب التي تناسب عمره، فالقراءة وتلخيص ما قرأه غالبا ما سيكون أكثر هواياته محبة إلى قلبه.

٢. الذكاء المنطقي (الرياضي – الرقمي)

الأرقام هي عشقه الاول، يربط حياته كلها بها، يحول كل ما يحيط به إلى معادلات حسابية حتى يستطيع التفاعل معها.

إن كان طفلك كذلك فهو يتمتع بأكثر أنواع الذكاء شهرة، ذلك الذكاء الذي يمكنه من التفكير بشكل منطقي يلجأ فيه إلى الاستنتاج وربط الأمور ببعضها البعض.

ستفاجأ به يوما ومنذ الصغر يقوم بعمليات حسابية لم تعلمه إياها من قبل، يجمع ويطرح ويصل إلى النتيجة الصحيحة دائما، كل ذلك بمجرد تفكيره فيها.

٣. الذكاء الحركي

الحركة، عدم البقاء جالسا، يتعلم الحركات الرياضية بسهولة، هكذا يكون طفلك حال امتلاكه ذلك النوع من الذكاء، مهاراته الحركية عادة ما تثير الإعجاب، مهاراته في الركض والمناورة عالية، مما يؤهله للتفوق في الألعاب الرياضية. ربما وجب عليك التفكير في نوع الرياضة المناسبة له منذ الآن.

ولا تقلق إن رأيته يتحرك كثيرا أثناء دراسته، او تفكيره في أمر ما، فهذا ما يجعله أكثر تميزًا.

٤. الذكاء التفاعلي (الاجتماعي)

هل لاحظت أن ابنك يتمتع بمقدرة عالية على التواصل مع الآخرين، هو لا يخشى الأغراب منذ الصغر، بل ربما يستطيع أن ينشئ علاقة جيدة معهم منذ اللقاء الاول.

إن كنت لاحظت ذلك، فابنك يتمتع بالذكاء الاجتماعي، هو ذو جاذبية خاصة به تسمح له بسهولة اكتساب أصدقاء جدد ويعمل على تنمية علاقاته المختلفة، كما أنه سيكون صديقا وفيا لأصدقائه ولديه القدرة على فهم مشاعرهم.

ولا تنزعج كثيرا إن طلب منك أن يجتمع مع أصدقائه للدراسة أو لإنجاز عمل ما، فالعمل الجماعي بالنسبة له أكثر انجازا من العمل الفردي.

المحتويات

ربما يمكنك من اليوم تخيل طفلك قائدا ماهرا في مكان عمله، يعرف كيف يتواصل مع مرؤوسيه، ولديه المهارة اللازمة لحل الخلافات والصراعات من حوله.

٥. الذكاء الموسيقي

الموسيقى أكثر سحرا مما كنا نتخيل، يمتلك طفلك أذنا موسيقية مرهفة، يحول كل ما حوله إلى إيقاع ونغم، حتى الدراسة ومقطوعات الحفظ لا يستطيع أن يحفظها إلا إذا حولها للحن ما، كما أنه مقلد جيد للأصوات، لا يتطلب منه الأمر كثيرا لتقليدها وكما ولو كانت صادرة من مصدرها الرئيسي.

ألم يفاجئك بعد بتمكنه من عزف مقطع ما بعد الاستماع إليه فقط عدة مرات؟ فربما عليك أن تجرب معه ذلك ذات مرة، ستجد أنه يتعلم العزف على الآلات الموسيقية بسرعة واتقان، بل قد يتمكن من إتقان العزف على أكثر من آلة واحدة.

٦. الذكاء البصري

الأشكال، ألوانها، وأحجامها، الصورة بكل ما فيها من تفاصيل مختلفة، هي أكثر ما يشد انتباه طفلك إليها، يتعلم بشكل أسرع وأكثر إنجازا عن طريق الوسائل التعليمية المختلفة، لا عن طريق الشرح الأصم الذي لا يرافقه صورة أو شكل ما. وعليك كوالده أو معلمه، أن تتفهم ذلك، ولا تطالبه بما لا يتقنه، أو يتماشى مع عقله.

سيكون أسرع أبنائك في معرفة طريق العودة للمنزل، فالأماكن الجديدة لا تمثل له أي مشكلة في التعرف عليها، وإن كان من المرة الاولى.

٧. الذكاء العاطفي (الذكاء الشخصي)

طفلي معتز بنفسه كثيرا، مثابر، ثقته بنفسه قليلا ما تهتز، بل أجزم أحيانا أن لدية قوة عالية في شخصيته.

نعم هو كذلك بالفعل، فابنك يتمتع بتلك المهارة التي تمكنه من معرفة نفسه ووعيه بها وتعمقه في فهم مشاعره.

تلك المهارة التي لا يتمتع بها الجميع، وإن أمكن تعليمها للأطفال منذ الصغر أيا كانت ملكاتهم الذهنية، فأنت تستطيع مع المثابرة والتدريب أن تعلم طفلك مهارات ضبط النفس، الحماس، المثابرة، والقدرة على تحفيز النفس.

٨. الذكاء البيئي (الطبيعي)

الحشرات، الأزهار، الطيور، الحيوانات بأنواعها المختلفة، هي صديقه المفضل، واهتمامه الأكبر، ومع تقدمه في العمر، سيتحول اهتمامه للتصنيف والبحث في عالم النباتات والحشرات، الجيولوجيا وعلم الأحياء قد تكون مواده المفضلة.

ربما كان امتلاكه حيوانا أليفا أمرًا ذا فائدة كبيرة لتطوره.

أهمية تنوع الذكاء

لنعلم أن الأمر لا يرتبط بمهارة واحدة، نصنف تبعا لها أبناءنا، فنحكم عليهم بالذكاء أحيانا، وبالغباء أخرى، بل يتعدى الأمر ذلك لتنوع المهارات التي قد يمتلكها الإنسان، والتي تضيف جديدا دائما لهذا العالم.

تلك المهارات التي تعطي لعالمنا تنوعه وجماله، وبمعرفة ماهيتها نستطيع توجيه أبنائها لتنميتها، ولفهم توجهاته المستقبلية في الحياة.

١٠ جمل من أسوأ ما يمكن أن تقوله لطفلك (مترجم)

١- لماذا لا تستطيع أن تكون مثل أخيك أو أختك؟

من المغري في كثير من الأحيان، أن يحاول الوالدان استخدام أخ واحد، ليكون نموذجًا يحتذي به الآخرين. تقول د. أماندا جامر (متخصصة علم نفس ومؤسِسة) إن هذا من أكبر الأخطاء التي يمكن أن يقع بها الآباء. «إنها تجعلهم يشعرون بأنهم ليسوا محل تقدير، وبأنهم أقل استحقاقًا من إخوتهم، مسببًا مشاكل على المدى الطويل، فيما يخص احترامهم لذواتهم ومحفزاتهم»، كما تقول.

«إنها تسبب خلافات بين الأطفال، كما أنها يمكن أن تكون ضارة على الطفل الذي تم تصويره على أنه (شخص جيد)، لأنه يمكن أن يستثمر ذلك التصرف، ويتعمد أن يبقى الوضع الحالي على ما هو عليه، ويجعل نفسه يبدو غالبًا أفضل، ليبقى الطفل (المشاغب) محاصرًا في هذا الدور».

«هذا يمكن أن يكون له تأثير كبير على الطفل (المشاغب)، من حيث نجاحه في المستقبل، وسعادته وما هو صالح له. حيث بعد فترة يعتمد الطفل هذا النهج، وتصبح تصرفاته أكثر سوءًا».

٢- لأنني قررت ذلك

يعتقد معظم الآباء أنهم لن يستخدموا هذا "الكليشيه"، عندما يصبح عندهم أبناء. ولكن يأتي عادة ذلك الوقت، الذي لا يمتلكون فيه الوقت أو الطاقة الكافية، للقيام بتفسير كامل.

ليس فقط «لأنني قررت ذلك» يعتبر التفسير الأقل إرضاءً، ولكنه يزيل أي إمكانية قد تتوفر للطفل، كي يتعلم لماذا عليه ألا يفعل ما نهيته كوالد عن فعله.

كما أنه يزيل أي إحساس عند الطفل بالمسؤولية من جانبه. وأخيرًا هناك مخاطرة حدوث صراع على منشأ السلطة، لأن الرسالة الصامتة التي تصل للطفل هي «أنا أقرر، وأنت تطيع».

خذ مثالًا ذلك السيناريو، عندما يسألك طفلك عن السبب في عدم تمكنه من التأرجح على أعمدة السلم. إذا أخذت الوقت الكافي لتشرح له مخاطر ما قد يحدث، فسيكون له ذلك درس عن عاقبة هذا التصرف. بجانب، أن ذلك يعطيه الفرصة، ليحافظ على نفسه، لأنه يدرك ما يمكنه أن يحدث.

بهذه الطريقة أنت تعطيه مرة أخرى بعضًا من السيطرة والتحكم الذاتي بنفسه. أخيرًا فهذه الطريقة قد تكون فائدتها فقط أن تجنبك الجدال.

الشرح والتوضيح، يوضح لأبنائك أيضًا أن مشاعرهم مهمة، وأنك تستمع إلى ما يقولون. على سبيل المثال: «أنا أعلم أنك تريد حقًّا زيارة صديقك بعد ظهر اليوم، ولكن لدي ما يجب عمله، وأنا أحتاج لمساعدتك. فما رأيك أن نراه غدًا؟».

٣- هل أنت واثق من أنك تريد هذه القطعة الثانية من الكعك؟

في حين أن الحفاظ على صحة ابنك هو أمر جيد، إلا أن الملاحظات التي يمكنها أن تعزز عنده الصورة السلبية لجسده، علينا أن نحتفظ بها لدينا بشكل واضح تحت كل الظروف، وذلك وفقًا لجمعية «بييت» البريطانية الخيرية، المختصة بالاضطراب في الأكل.

إذا كنت قلقًا حقًّا حول ما يأكله طفلك، فابدأ بملء مطبخك بالأغذية الصحية، مع إدخال المزيد من النشاط الحركي لنظام حياة عائلتك. بهذه الطريقة، فعند وجود كعك، في حفلة مثلًا، فلن يهم حتى وإن تناولوا أكثر من قطعة منه.

وخذ هذا المثال أيضًا؛ إذا كنت دائمًا ما تخبر طفلك ألَّا يتناول المزيد من الأطعمة، في الوقت الذي لم تكف فيه أنت عن تناول رقائق الشيبسي والبسكويت، فإن رسالتك له غالبًا ما ستواجه منه آذانًا صماء.

أهم ما عليك مراعاته، هو ألا تُحول الطعام إلى قضية تحكم بالقوة في طفلك، مع المحافظة على التعليقات الإيجابية المتعلقة بالأغذية.

٤- أنت دائمًا ما... / أنت لم تكن أبدًا...

«لماذا تبلل سريرك دائمًا أثناء الليل؟».

«أنت لا تتناول الإفطار أبدًا عندما أطلب منك ذلك!».

قليل من الآباء من هم في مأمن من تقديم شكاوى حول سلوك أبنائهم من قبيل «أنت دائمًا ما...» و«أنت لم تكن أبدًا...». يقول جين بيرمان، المعالج النفسي: «يوجد في قلب هذه التصريحات، صفات يمكنها أن تكون عقبة في الحياة».

يشرح جين بيرمان أن الأطفال يصبحون كما نصفهم نحن به، فقولك لابنتك مثلًا أنها لا ترتب غرفتها أبدًا، خمن ماذا سيجعلها هذا، سيجعلها أقرب للابنة التي لا ترتب غرفتها أبدًا.

في المرة القادمة التي تكون فيها على وشك قول مثل تلك العبارات، خذ خطوة إلى الخلف، وفكر، كيف يمكنك أن تساعد في تغيير طفلك.

«لقد لاحظت أنه لديك مشكلة في تخزين أقلامك، وترتيب سريرك. هل هناك ما يمكننا عمله لنساعدك على جعل ذلك أسهل؟».

٥- إذا لم تفعل ما أطلبه منك، فسوف أتركك هنا!

جملة كهذه، يمكنها أن تصيب الطفل بأسوأ أنواع الخوف – التخلي عنهم. في الواقع، أسوأ مخاوف الأطفال، أنه سيُفقد، أو يُترك بمفرده مع انعدام الأمان. إن تهديدهم من خلال استغلال هذا الخوف، في محاولة للتأثير عليهم ليفعلوا ما تريد، هو أمر يحتوي على القسوة.

عوضًا عن ذلك، أعطِ طفلك الاختيار. فبدلًا من تخويفه، يمكنك أن تقول له شيئًا على غرار: «إذا غادرت الحديقة الآن، فربما تمكّنا غدًا من القدوم إليها مرة أخرى. أما إذا لم تغادر، فستقول أمك إنك لن تستطيع القدوم في الغد. أنت من يمكنه أن يقرر». أو ربما يمكنك أن تجعل الأمر أكثر مرحًا: «أول من يصل إلى السيارة سيحصل على نجمة».

٦- اتركني بمفردي!

كل الآباء يحتاجون إلى إجازة من وقت لآخر. المشكلة هي أنه في كثير من الأحيان، عندما تطلب من ابنك البقاء بعيدًا عنك، فإنه يأخذ الرسالة كطابع شخصي على ذاته، كما يقول علماء النفس.

يبدأ الأبناء في الاعتقاد، أنه ليس هناك فرصة في الاقتراب منك، لأنه كانت هناك فرصة جيدة لذلك، أزلتها أنت، وكأنك قد مسحتها بالممحاة. خاصة إذا ما كانت تظهر عليك علامات المزاج، والتي ما تنفك حتى تعبر عنها. إذا ما بدأ ذلك معهم وهم صغار، فربما يكونون أقل رغبة في الحديث معك عندما يكبرون.

بالطبع، على الأطفال أن يتعلموا أنك تحتاج من وقت لآخر، إلى وقت خاص بك. ولكن هناك طرقًا أكثر تأثيرًا لتعلمهم بذلك. كأن تخبرهم مثلًا، بأنك ستمضي بعض الوقت مع أصدقائك عندما يتواجد شريك حياتك معهم. أو أن تحضر لهم جليسة أطفال، لتستطيع أن تخرج أحيانًا.

أما إذا كانوا متواجدين في المنزل، وشعرت بحاجة ماسة في أن تحصل على مساحتك الخاصة، فما المانع من إعطائهم بعض الفن والأعمال اليدوية لينجزوها، أو أن يستمتعوا قليلًا بالتلفاز.

في تلك الأوقات التي لا تمتلك فيها خطة لكيفية قضائك الوقت بمفردك، خذ وقتك كاملًا لتنظر في عيون أطفالك. أخبرهم كم من الوقت تتوقع أن تظل فيه بمفردك. وأخبرهم بأنك ستفعل معهم أمرًا مميزًا عندما تنتهي، كأن تخرج معهم مثلًا، أو أن تجلس معهم لتأخذهم في أحضانك.

٧- لا تبكِ!

«لا أحد يحب الطفل كثير البكاء»، ولكن ألا يجب علينا أن نشجع أبناءنا، على أن يكونوا أكثر تعبيرًا عن مشاعرهم؟

تعتقد الدكتورة أماندا غومر، متخصصة علم النفس ومؤسِسة (الأطفال في الواقع)، أن «الذكاء العاطفي هو أحد أهم المهارات لقياس الصحة والرفاهية على المدى الطويل»، وتشرح ذلك بـ «أن كبح العواطف يؤدي عادة إلى زيادة هرمون الكورتيزول، وهو ما يمكن تمثيله كأن جسدك قد تعرض للإجهاد على المدى الطويل».

إن إعطاء الأطفال كامل الحرية للتعبير عن مشاعرهم، هو الخطوة الأولى، لمساعدتهم على تعلم كيفية ترويضها. إن التعبير عن المشاعر بحركات الجسد والوجه هو أمر يفعله الأطفال الصغار، حتى يكبروا ويتعلموا المفردات؛ ليستطيعوا التعبير عما يشعرون به بالكلام.

بدلًا من أن تطلب من طفلك عدم البكاء، اعترف وتحقق من صحة المشاعر، بقولك للطفل بأنه منزعج بسبب سقوطه على الأرض (اذكر السبب فقط إن كنت متأكدًا منه، ولا تحاول استنتاجه بنفسك)، وإنه لا بأس من أن تشعر بالحزن، كما قالت د. أماندا.

«بإعطائك ابنك الحرية ليشعر حقًّا، فأنت تساعده على محو أميته العاطفية، والتي ستكون بمثابة منطقة عازلة، ضد العديد من مشاكل الصحة النفسية، في حياته المقبلة».

٨- انتظر فقط حتى يسمع والدك ما حدث

هذه جملة كلاسيكية، منذ خمسينيات وستينيات القرن الماضي، عندما كان يُنظر للأمهات على أنهن الأكثر لينًا، في حين أن الآباء هم من يملكون السلطة الحقيقية. ولكن هذا انتهى الآن. فما تفعلينه هو أنك تمررين المشكلة لشخص آخر، كما أنك تجعلين منه شخصًا شريرًا.

كما أن هذه الطريقة غير فعالة، لأن الأطفال سيكونون قد نسوا كل ما فعلوه، في الوقت الذي سيعود فيه الأب إلى المنزل. فإذا كنتِ حقًّا تريدين تعليمهم درسًا حول ما فعلوه، فعليك أن تتعاملي مع هذا الأمر هنا والآن.

كما عليك أن تفكري في الرسالة التي ترسلينها لأطفالك. فسوف يبدأ الأطفال في التفكير «لماذا عليّ أن أستمع لأمي إذا كانت لن تفعل شيئًا، على أي حال؟».

٩- إنها ليست كما فعلتها أنت.. تعال، دعني أقم بذلك

«كلا، كلا، دعني أريك كيف»، «أنا يمكنني الانتهاء من ذلك». هذه العبارات مشتركة بين الآباء جميعًا، ولكنها في الواقع مجرد عبارات مولّدة للعجز لطفلك. وهذه بدورها يمكنها أن تشعرهم، بالعجز والضعف. والتي يمكنها أن تؤثر على حبهم لذاتهم، وثقتهم بأنفسهم.

طلبت من طفلك أن يفعل شيئًا، كترتيب السرير، أو ارتداء بنطاله، أو غسل السيارة. وفي أقرب فرصة تجدهم لم يفعلوها بالطريقة التي تخيلت أنه عليهم أن يفعلوها عليها، سوف تقفز لتتولى أنت المسؤولية.

إنهم لن يتعلموا أبدًا كيف يفعلون أي شيء إذا كنت أنت من يفعله في النهاية، كما أنك بذلك تقضي على أي إحساس قد يتولد لديهم بالإنجاز والقدرة على فعل ذلك.

من المؤكد أن طفلك سيكون في حاجة إلى المساعدة في بعض الأمور، كما أنه قد تكون أنت أحيانًا على عجلة من أمرك، ولكن ما زال في إمكانك استخدام عبارات أكثر إيجابية مع طفلك: «أنت تستخدم الأسفنجة حقًّا بشكل جيد. هي يمكنني أن أريك طريقة رائعة لاستخدام الماء؟»، أو يمكنك التدخل والمساعدة بطريقة أكثر تعاونية، كـ «دعني أريك حيلة رائعة تعلمتها من أمي لترتيب السرير!».

١٠- عليك أن تخجل من نفسك

ما تفعله هنا أنك تحاول أن تُشعر طفلك بالذنب. الفكرة هنا أنه إذا ما شعر بالذنب، فسيقوم بتغيير سلوكه.

ولكن بأي ثمن؟ بالرغم من كل شيء، سيكون هناك فرصة كبيرة ليرافق الشعور بالعار والذنب، معتقدات مثل: «أنا لست كافيًا لهم»، و«أنا لا يمكنني أن أعمل أي شيء بشكل صحيح».

على أي حال، فالأطفال قد لا يشعرون بالخجل من أنفسهم. إن التعليم هو منهجية من التجربة والخطأ. هل يفهم طفلك حقًّا، أن صندوق الحليب الثقيل، سيكون صعبًا في حمله؟ حتى وإن فعل نفس الخطأ بالأمس، فإن تعليقك لا يستطيع الطفل أن يبني به شيئًا.

٥ طرق للتواصل مع طفلك

التواصل هو من أكثر الأمور حيوية في حياة الإنسان، فهو أساس تعاملك مع العالم المحيط، تستخدمه مع الأصدقاء، والغرباء على السواء، تتواصل مع أهلك وأبنائك، تتواصل مع نفسك، بل وتتواصل مع الطبيعة المحيطة أيضًا.

ولاختلاف من تتواصل معهم على الدوام، تختلف أيضًا طرق التواصل التي تستخدمها مع كل منهم، وحيث يظهر ربما أن التواصل مع أبنائك هو أسهل أنواع التواصل، إلا أنه في بعض الأحيان قد يكون أصعبها على الإطلاق، حيث يختلف الأمر تمامًا من طفل لآخر.

فحين يكون البعض منهم منفتحًا على الجميع، يسهل عليه التعبير عن مكنونات نفسه، ويفضل أن يتواصل مع من حوله، نجد البعض الآخر على العكس تماما، منغلقا على نفسه، لا يعرف كيف يعبر عما بداخله، بل وربما لا يحب التحدث كثيرًا، حيث يفضل دائما أن يظل مستمعًا، متفرجًا فقط على ما يدور من حوله.

ولأن التواصل مع الطفل مهم ليتم فهم ما يفكر فيه، وتأثيرات الأحداث من حوله عليه، ومعرفة حقيقة مشاعره، فتوجب على الوالدين البحث عن أساليب مختلفة تمكنهم من التواصل مع أبنائهم، والعمل على إخراج ما يعتمل في صدورهم، والأفكار التي تراود عقولهم، ليتمكن الوالدين من توجيههم، والعمل على حل مشاكلهم حال تواجدها عندهم، والأهم من كل ذلك، أن تفتح بابًا للتواصل فيما بينهم يستمر معك في صغرهم وكبرهم.

أكثر ما تعارف عليه من أنواع التواصل وأشكالها، هو الحديث المباشر مع الشخص، حيث يمكنك أن توجه أسئلة مباشرة لطفلك، لتحصل منه على إجاباتها، تسأله عن يومه كيف قضاه في مدرسته، أو مع والدته، فيجيب أحيانا بتفصيلات كثيرة، وأحيانا أخرى بإجابات مقتضبة، بل ربما قد تجده أحيانا لا يعرف كيف يجيبك على أسئلتك، وإن بدت بالنسبة إليك بسيطة.

وحتى وإن حصلت من ابنك على إجابات لأسئلتك، فهي ربما لا تنقل لك تمامًا كيف يفكر، وكيف يشعر، حيث قد تفاجأ أحيانًا، وعن طريق الصدفة بأن أمرًا ما قد آلمه أو سبب له ضيقًا، دون أن تتمكن من معرفة ذلك في حينه ووقته، على الرغم من أنك تحاول التواصل معه يوميًا.

ولأن الطريقة المباشرة للتواصل مع الطفل قد لا تؤتي ثمارها كما نريد، وأن التواصل لا يكون فقط بالكلام، توجب أن يكون هناك طرقٌ مختلفة أخرى، تمكننا من التواصل مع أبنائنا، ومحاولة التقرب منهم ما استطعنا، نذكر خمس طرق منها:

١-احكي لهم عن يومك:

عند عودة ابنك من مدرسته، أو عودتك أنت من عملك، بادره بالتحدث عن يومك، كيف سار، ما الذي فعلته فيه، اذكر ما قد يكون قد أزعجك، أو أسعدك، وتحدث معه ببعض التفصيل، كما قد تتحدث مع صديقك، أشعره أنك تهتم حقا بإخباره كيف كان يومك، بل ربما تحاول أن تأخذ رأيه في أمر ما يهمك، في عملك، أو أمور حياتك الخاصة.

عندما تبدأ معه أنت الكلام، فأنت تسمح بحدوث مساحة من المشاركة والثقة، تجعل طفلك، يتحمس هو أيضا لإخبارك بما حدث له في يومه، سواء في مدرسته، أو في الوقت الذي قضاه في المنزل، أو مع أصدقائه، فيبدأ بملاحقتك في الكلام، وتستطيع حينها أن تعرف منه أغلب ما تريد معرفته.

٢-إفطار الصباح:

خصص يومًا أسبوعيًا، تجتمع فيه الأسرة بكاملها على الإفطار، واجعل هذا الأمر طقسًا أسبوعيًا، يتحدث فيه كل فرد من أفراد الأسرة، عن أكثر ما أسعده أو أحزنه خلال الأسبوع المنصرم، ولا تكتفِ بمجرد ذكر الأمر، فإن وجدت في كلام طفلك ما يتطلب التعليق عليه، أو التحدث فيه بشكل أكثر تفصيلا، فافعل ذلك في وقتها.

لا يُستثنى من الكلام يومها أحدٌ من أفراد الأسرة، بل يجب أن يكون الأب والأم هما الأكثر حرصًا على الكلام، وبذكر أحداث حقيقية حدثت لهم، ليشجعوا أبناءهم على إخراج ما لديهم من لحظات سعيدة حدثت لهم طوال الأسبوع، أو لحظات كانت لهم مؤلمة فيه.

٣-اخرج معه بمفردك:

مع زيادة عدد الأطفال ربما لا تستطيع التواصل معهم دائما بنفس الكيفية، خاصة إذا ما كان التنافس بينهم شديدًا على من منهم يستطيع لفت انتباهك له، أكثر من باقي إخوته، فقد تجد أحيانا أن بعضهم قد بدأ بالانعزال عن الأسرة، أو أنه لم يعد مهتما بالتواصل الشديد معها.

من الأفضل دائما أن تخرج من فترة لأخرى مع أحد أبنائك بمفرده، دون إخوته أو حتى والدته معكم، اذهبوا معا للتمشية، أو لشرب كوب من العصير، أو ربما لمشاهدة فيلم سويًا، أنت بهذا الأمر تتواصل مع ابنك بمفرده، وتجعله يشعر بأهميته عندك، وتجعل له ذكريات معك، تظل معه عندما يكبر في السن.

تستطيع في مثل تلك الأوقات، ببعض الجهد، أن تجعله يثق فيك، يشاركك بعض أسراره، خاصة إن شاركته أنت أيضًا بعضًا من أسرارك الخاصة، ومع تكرار الأمر، ومعرفته أنك لم تخبر أحدًا حقا بما حفظه عندك من أسرار، فستكون مثل تلك الخروجات مطلبًا له مستقبلا، يقضي فيها وقتًا سعيدًا معك، ويشاركك العديد من أسراره ومشاعره.

٤-كن صديقا له:

كوالد أو كوالدة، يجب أن يشعر أبناؤكما بحزمكما في المنزل، وبأن للمنزل قيادة هي من تديره، ولكن لا يمنع ذلك أيضا أن تكون صديقا لأولادك في ذات الوقت، فهناك أوقات للصداقة وأوقات للحزم.

اقض بعض الوقت مع ابنك في غرفته الخاصة، تحدثا سويًا في أي موضوعات قد تطرأ على بالكما، بعيدًا عن النصح والأوامر وخلافه، واجعل تلك الأوقات للكلام العام فقط لا غير، حتى وإن ذكر ابنك أمرًا يتوجب توجيهه ونصحه فيه، فتعامل مع الأمر في حينه معاملة الصديق وأكمل حديثك معه، واجعل نصيحتك لوقت آخر، تجده مناسبًا لذكر ما اعترضت عليه في خلال جلستكما، وقدم له نصحًا هينًا.

المحتويات

شاركه ألعابه واهتماماته، العب معه بألعابه الإلكترونية، ولا تسفه من محبته للعبة ما. تبادلا النكات سويًا، واضحكا عليها معا. مارس معه ما يحبه من أنواع الرياضة، المهم أن يشعر طفلك أنك تسعى للتواصل معه بطريقته هو، لا بطريقتك أنت.

٥-أولاد وبنات:

كما أن التواصل مع أبنائك جميعا مهم، فالتواصل مع الأولاد منهم كأب بعيدا عن والدتهم وأخواتهم البنات، أو تواصل الأم مع البنات بعيدا عن إخوانهم ووالدهم، أيضا مهم.

فمع تقدم الأطفال في العمر واقترابهم من سن المراهقة، ستجد أن بعض الأمور عليك كأب أن تتحدث فيها مع أبنائك الذكور، وسيكون حديثك معهم فيها دون حرج، وبشكل أفضل من حديث والدتهم معهم، وينطبق الأمر على البنات أيضا مع والدتهن، فسيكون من المهم أن يشعر كل منهم بتقارب والدتهم أو والدهم منهم بشكل خاص.

اجعل لأبنائك أنشطة رجالية خاصة بكم، لا تشارككم فيها أخواتهم أو والدتهم، قم بما يلزمك لتكتسب ثقته فيك كوالد، يستطيع أن يتقبل منه الكلام والنصيحة، حتى وإن تطرق الكلام لأمور قد يشعر الطفل بالحرج عند التحدث فيها.

واجعلي لك ولبناتك أوقاتا خاصة بكن، تكون أوقاتا للبنات، مارسنَ سويا أنشطة للبنات، وافعلي ما يلزمك لتكتسب ابنتك ثقتها فيك، فتجد فيك دائما الملجأ للحديث في أي موضوع، حتى وإن كان أمرًا محرجًا لها الحديث فيه.

حاولوا دائما تقبل ما يخبركم به أبناؤكم، حتى وإن لم تتفقوا معهم في الرأي حوله، فمن المهم جدا ألا يشعر الطفل أن هناك ما يخشى أن يتحدث فيه أمامك.

في التفاوض مع طفلك: افعل ولا تفعل (مترجم)

هل يتحول الأمر في كل مرة تقول فيها لطفلك "لا" إلى صراع عنيف؟، تعرض الكاتبتان ما شاركته معهما إحدى الأمهات التي حكت بأن كل شيء يتحول إلى مشادّة مع ابنها، حتى أبسط طلب، فهو لا يعترف بـ (لا) كإجابة و هذا أحبطها جدًا.

يجد العديد من الآباء أنفسهم قد دخلوا في تفاوض مع أبنائهم حينما يُقابلون بأي نوع من المقاومة، ولا شك أن التفاوض مهارة حياتية مهمة تساعد على التوصّل إلى اتفاق أو حل وسط من خلال المناقشة، ولكنها أيضًا قد تعني تخطّي شيء ما أو الالتفاف حوله. فعندما يتعلق الأمر بالأطفال تجدهم يحاولون الالتفاف حول ما نقوله ليحصلوا على ما يريدون.

ينبغي أن يكون طفلي محاميًا يومًا ما

أحيانًا يكون الحديث مع طفلك-خاصة إذا كان ذو شخصية معارضة أو جريئة-أشبه بالتواجد في قاعة المحكمة، فإذا أبلغت ابنتك المراهقة مثلا بأنه ليس بإمكانها استضافة صديقتها في البيت، تجدها على الفور قد وضعتك في منصة الشهود!.. تعطي الكاتبة مثالا على هذا بحوار قد يدور بين أم وابنتها، حيث تقول الفتاة: "ألم تخبريني أنني بحاجة إلى إيجاد شيء ما مفيد لأفعله لكي لا أجلس في المنزل طوال فترة الصيف؟"، وعلى حين غرّة تبدأ الأم في الدفاع عن قرارها: "حسنًا، نعم، لكنه ليس يومًا مناسبًا لاستضافة الأشخاص، وأنا متعبة ولدي عمل غدًا في الصباح الباكر، بالإضافة إلى أن غرفتك في حالة من الفوضى!"، فتجيبها ابنتها التي تقوم بدور المحامية الهاوية: "إذًا فالإجابة نعم، فقد قلتِ لي بالفعل أن أعثر على شيء لأفعله!. ومن فضلك – الإجابات تكون بنعم أو لا فقط – تقولين هذا لأنك متعبة وأنا غير مسموح لي برؤية الآخرين؟ وماذا لو قمت بتنظيف غرفتي أولًا؟ هل يمكنني استضافة صديقتي وقتها؟"، تتعب الأم من كونها في موقف دفاعي فتستسلم بسهولة لكي تتوقف ابنتها عن إلحاحها وتجيبها: "لماذا تجادلين دائمًا في كل الأمور؟ حسنًا، يمكنك استضافتها ولكن من الأفضل لك أن تنظفي غرفتك!"

التفاوض "حول" في مقابل التفاوض "مع"

يوضح المقال أن الموقف السابق هو مثال تقليدي لطفلة تحاول التفاوض حول ما تقوله والدتها لتحصل على ما تريد، فابنتها لم تكن تبحث عن إيجاد أرضية مشتركة. وقد وقفت الأم في طريق خططها، لذلك عرفت الفتاة كيف تلتف حول ما تقوله الأم، فاستدرجتها لكي ترغمها على الموافقة لإنهاء المشاجرة، وقد مررنا جميعًا بهذا كآباء.

وتضيف كيم وماريني بأن المناقشات التي تحدث مع طفلك بعد أن أعطيته قرارك النهائي ليست مفاوضات!، فما يحدث في تلك الحالات هو أن طفلك يتفاوض حول ما تقوله، في محاولة لإيجاد مخرج وليس لإيجاد أرضية مشتركة.

كيف توقف الإفراط في التفاوض

تنصح الكاتبتان بأنه من الأسهل تجنّب الإفراط في التفاوض مع الطفل بدلًا من محاولة إصلاح الموقف بعد أن كنت قد أعطيت جوابًا بالفعل، وتعطي كيم هنا خمس خطوات يمكنك اتخاذها بالفعل لتصبح أكثر فعالية

المحتويات

١. توقف لحظة للتفكير قبل إعطاء إجابة نهائية

فدائمًا ما يكون الآباء منشغلين، وأحيانًا يطلب الأطفال خمسين طلبًا في الساعة، ومن السهل أن تقول لا دون النظر فعلًا في الطلب، فهذا أسرع وأقل إرهاقًا في تلك اللحظة، لكن على المدى الطويل، قد يزيد هذا الأمر الضغط الحادث نتيجة المشاجرة وربما تأسف على الجواب المُعطى بسرعة، فليس من الخطأ في شيء أن تقول لطفلك: "دعني أفكر في الأمر لعدّة دقائق"، حتى إذا لم يبدُ طلبًا مهمًا.

٢. فكّر في الطلب واعطِ ردًا في الوقت المناسب

إذا أخبرت طفلك بأنك ستفكر في طلبه لعدة دقائق فلتحرص على أن تجعلها عدة دقائق بالفعل، ولا تُؤخرها لساعة ثم تعود لتتواصل معه، فتأخير إجابتك قد يحبط طفلك ويجعله مُلحًّا حتى يقودك لقول "لا" فقط لإيقافه، وإذا كنت في حاجة إلى الانتظار لجمع المزيد من المعلومات قبل اتخاذ أي قرار، فأخبره بهذا مقدمًا، وتعطي الكاتبة مثالًا: "أعلم أنك تريد الذهاب إلى ماكدونالد للعشاء لكن قد يكون لدى والدك خطة ما لا أعلمها، لذا سننتظر إلى حين عودته إلى المنزل ونتحدث بشأن هذا الأمر، وسأجيبك في خلال خمس عشرة دقيقة من عودته"، بهذه الطريقة يحصل طفلك على جدول زمني ويعرف ما يمكن توقعه، وتكون قد احترمت طلبه والتزمت بكلمتك.

٣. خُذ في الاعتبار لماذا سترفض قبل أن تُعطي جوابًا

يحدث التفاوض عادة حينما يرفض الأهل شيئًا يريده الطفل، في حين أن الأطفال لديهم الكثير من الرغبات، فهم يريدون التنزه وفعل وشراء أشياء كثيرة وقد يصبح الأمر مربكًا، و نحن أحيانًا نعطي إجابة تلقائية بالرفض دون النظر إذا ما كانت الإجابة تحتمل الموافقة، فعلى سبيل المثال يسألك طفلك ذو الست سنوات إذا كان بإمكانه استخدام طلاء الأصابع، وغريزتك تخبرك بأن ترفض، فليست لديك الرغبة في تنظيف الفوضى التي ستحدث، ولكن غالبا ما تندم على قرارك بعد الرفض، وتدرك أنك قد فوّت فرصة إبقاء طفلك مشغولًا وإشراكه في نشاط إبداعي، وتغيير رأيك بعد إلحاح الطفل مرارًا قد يبدو وكأنه استسلام في حين أن السبب الرئيسي ليس كذلك، وهذا يشجع طفلك على أن يحاول دائمًا أن يلتف حول ما تقول.

٤. اجمع كل ما تحتاج من معلومات قبل إعطائك الإجابة واجعل توقعاتك واضحة

إذا أخبرك طفلك ذو العشر سنوات "هل بإمكاني الذهاب إلى منزل "جوني"؟"، تأكد من أنك تعرف بالضبط ما يعني ذلك، فكيف سيصل إلى هناك ومن سيكون بالمنزل وما الذي سيفعلونه؟ فمثلًا يمكنك الرد "بإمكانك الذهاب إلى منزل صديقك طالما أن والده هناك وأنك ستلعب في ساحة المنزل. فقد يجنبك هذا الوقوع في شِرك الاضطرار إلى إلغاء الأمر عند سماع أن والدي جوني ليسا بالمنزل، وأنه قد دعا عشرين صديقًا مقربًا ليحتفلوا بدون رقابة.

٥. أشرك طفلك في القرار، إذا كان مناسبًا

ليست كل المواقف قابلة للتفاوض ولكن بعضها كذلك، فليس خطأً أن تتحدث مع طفلك عن سبب طلبه لأمر معين، فقد يدعوه ذلك للتفكير في سلبيات وإيجابيات المواقف، بالإضافة إلى أن الحديث عن طلبٍ ما لا يعني أنك قد التزمت بمنحه.

حينما يكون الجواب "لا" ببساطة

تذكر الكاتبة أن هناك موقفين تريد فيهما أن تثبت على موقفك مهما كان الأمر صعبًا، أولهما عندما تُمعن النظر في الأمر وتكون الإجابة بالرفض. وتضرب مثالًا على "تيفاني" المراهقة التي تريد الذهاب إلى حفلة صديقتها التي سيقدم خلالها الشراب بالتأكيد، وتقوم بالإلحاح على والدها ومحاولة الالتفاف حول ما يقوله. ففي هذه الحالة يمكنك استخدام إحدى تلك الإجابات: بأنك قد فكرت في الأمر مليًا والأمر ليس محلًا للنقاش لذلك سترفضه، أو أنك تعلم مدى رغبتها في الذهاب لكن ليس هناك مجالا للنقاش، ولست في حاجة للدفاع عن قرارك. أما الثاني حينما تعطي إجابة سريعة بالرفض قبل التفكير في الأمر وقد يحتمل الموافقة إذا أعدت النظر به، لكن حتى في هذه المواقف تنصحك الكاتبة بأن تلتزم بإجابتك الأولى، وإلا فقد يتلقى طفلك الرسالة بأن الإجابة بالرفض أحيانًا قد تتحول إلى الموافقة، إذا ظل يلح لفترة كافية.

حينما نتخذ كآباء قراراتنا بناء على مشاجرات أو خلافات مع الطفل، يخسر الجميع. ونصاب بالإحباط والفشل، ويأتي أطفالنا بالفكرة الخاطئة بأنه لكي تحصل على ما تريد، وقد قوبلت بالرفض فعليك أن تجادل، ويخلق أيضًا الانطباع الخاطئ بأن الآباء والأبناء على نفس المستوى من التفكير، وهم في الحقيقة ليسوا كذلك.

٨ نصائح تجنبك معارك ما قبل النوم مع طفلك

يحتاج الصغار في عمر المدرسة وما قبلها بقليل إلى النوم بمتوسط عدد ساعات ما بين ١١ إلى ١٣ ساعة يوميًا، وبسبب هذا القدر من الساعات، فيجب الانتباه إلى أهمية النوم المبكر للطفل حتى قبل المدرسة، وخاصة لو كان يحتاج إلى الاستيقاظ مبكرًا للروضة أو المدرسة لضمان حصوله على القدر الكافي من النوم.

إن كنت تظنين أن معارك وقت النوم هي تجربة سيئة، فهذا يعني أنك لا تفهمين طفلك جيدًا وتصدمين من تصرفاته. الصغار هم ملوك التفاوض بلا جدال خاصة وقت النوم، وكثيرًا ما يطالبونك بكل براءة بالانتظار "خمس دقائق فقط إن سمحت يا ماما"، ويمكنهم كتابة سلسلة كاملة من الكتب الأكثر مبيعًا عن كيفية تأخير وقت النوم. وتبدأ طلبات الأمير الصغير بدءًا من العطش ورغبته في تناول كوب من الماء أو أي مشروب آخر، أو التوسل المستعطف لسماع قصة أخرى أو غير ذلك إذ يمتلك طفلك جميع المهارات اللازمة لتأخير وقت نومه ساعة على الأقل كل ليلة.

بعد يوم طويل من العمل، سواء كنتِ أمًا عاملة أو حتى ربة منزل تُرهقين مع أطفالك طيلة اليوم، فستشعرين يوميًا برغبة في البكاء بسبب ضياع بقية اليوم في المفاوضات مع هذا الصغير، ويصبح من غير اللطيف لك مراقبة الوقت وهو يمر مع طفلك الذي لا يهدأ بينما ترغبين أنت في بعض الوقت للراحة والاسترخاء.

أفكار ونصائح لتجنب معارك ما قبل النوم

لتتجنبي المعارك اليومية لفرض الإرادة بينكما، إليك بعض النصائح والأفكار التي تحقق لك وقتًا خاليًا من الفوضى والمتاعب قبل نوم صغيرك:

كوني حاضرة معه دومًا

قد تهدف خطط طفلك وتكتيكاته لتأخير النوم إلى مجرد البقاء معك وفي صحبتك لمزيد من الوقت. فكري دومًا في يومك وكيف يمكنك قضاء بعض الوقت لطفلك وحده فتتواصلين معه وتلعبين معه وتمنحينه حبك وحنانك؟ إن لم تمنحي طفلك بعض الوقت خلال اليوم، فيجب أن تضعي مثل هذا الوقت في حسبانك عند ترتيب وقت ما قبل النوم. خصصي لصغيرتك أو صغيرك ربع ساعة أو أكثر للعناق والقبلات والكلام واللعب، وإن استطعت أن تخصصي ساعة أخرى للهدف نفسه خلال النهار فهذا أفضل بكثير. خلال هذا الوقت، أبعدي هاتفك عنك وأغلقي التلفاز، وخصصي الساعة لطفلك دون انقطاع. تعلمي الاستمتاع بقضاء الوقت مع طفلك، واستقطعي له وقتًا خاصًا، وسدي أي فجوة بسبب نقص هذا الوقت بوقت ما قبل النوم، وستجدين كم سيصبح دخوله إلى السرير أسهل من ذي قبل.

أطلقي طاقته

يمتلك الأطفال في هذا السن الكثير من الطاقة، وستلاحظين هذا بعد يوم طويل، إذ عادة ما تكونين أنت قد شعرت بالتعب وعدم القدرة حتى على التقاط أنفاسك، بينما ما زال هؤلاء الصغار يمتلكون الطاقة للعب والحركة. وبرغم أن هذا الأمر قد يكون مرهقًا للأم، لكن اللعب الحركي من الأمور المهمة جدًا في يوم الطفل للنمو السليم نفسيًا وجسديًا. إن رتبت يوم صغيرتك أو صغيرك بشكل مناسب يكفل لها إطلاق طاقتها

يوميًا بانتظام واستمرار وبشكل صحيح في اللعب والمرح والرياضة، ستجدين أن النوم ليلًا قد أصبح شيئًا يسيرًا. هناك الكثير من المجموعات والأنشطة المنظمة المخصصة للأطفال الصغار التي تتضمن الحركة وممارسة الرياضة بدءًا من دروس كرة القدم إلى التسلق عبر الجدران الصناعية في صالة الألعاب. يجب عليك الاهتمام بالعثور على مجموعة مناسبة لهوايات طفلك، وليس من الضروري انتقاء الأماكن الغالية، وإنما رحلة إلى ساحة أو حديقة أو نادي الحي أو غير ذلك سيكفل لطفلك إطلاق طاقته فيما يفيد.

رتبي له نزهة خارج المنزل

لا بد أنك لاحظت أن قضاء يوم خارج المنزل في الهواء الطلق عادةً ما يضمن لك نومًا أكثر عمقًا، والحقيقة أن الأطفال مثل البالغين في ذلك، لهذا فإن ترتيب يوم لنزهة أو رحلة أو قضاء بعض الوقت في اللعب والمرح خارج المنزل في الهواء الطلق يعتبر من الأمور المحفزة على نوم عميق هادئ ليلًا. اجعلي ذلك جزءًا من روتينك اليومي ولو في حديقة الحي أو حديقة المنزل إن كان لديك. جربي وستلاحظين الفارق.

قدمي له الطعام الذي يساعد على النوم

تؤثر نوعية الطعام على طريقة النوم ليلًا، لذلك من المهم الانتباه لما يتناوله طفلك. إن استهلاك نوعيات تحتوي على الكافيين ومنها المشروبات الغازية والشوكولا يمكن أن تبُقي طفلك مستيقظًا لوقت متأخر، لذلك يجب منع تناول المشروبات الغازية تمامًا واستبدالها بالمشروبات الطبيعية الصحية المعدة في المنزل، أما الشوكولا ومشروب الكاكاو فيجب أن تقدميه لطفلك في فترة ما قبل الظهيرة حتى لا تؤثر على نومه ليلًا. إن كان طفلك لا يزال في مرحلة الرضاعة، وكنت ترضعينه طبيعيًا، فعليك أنت أيضًا التقليل من تناول الكافيين في طعامك وشرابك. للسكريات أيضًا تأثير مقلق بعض الشيء لأنها تزيد من طاقة الطفل، لذلك يُفضل عدم تقديم السكريات والحلويات للطفل في وجبة العشاء عدا السكريات البسيطة الموجودة في الفاكهة بأنواعها وإن كانت بعض الفاكهة مما يحتوي على فيتامين سي قد تسبب الأرق مثل الفراولة والطماطم والبرتقال. لهذا كله يجب الانتباه لما تقدميه لطفلك وكتابته حتى لا تنسين.

حددي الوقت بدقة

تحديد موعد النوم المناسب من أهم الأشياء، فقد تحاولين تنويمه مبكرًا في الوقت الذي لا يشعر فيه بالتعب والنعاس، أو قد تتأخرين عليه حتى يسقط نائمًا بين ذراعيك. وأحيانًا لا يستطيع الأطفال النوم إن كانوا متعبين بشدة. لهذا كله، والأطفال عمومًا قادرون على الفوز بجائزة مكافحة النوم. لهذا السبب، من المهم أن تحددي موعد النوم عندما يبدأ طفلك في النعاس وتبدو عليه علامات الإرهاق والتعب، لتبدئي معه طقوس النوم فيسترخي وينام.

تمسّكي بالطقوس الروتينية اليومية وطوّري منها في الوقت نفسه

يتطور نمو الأطفال الصغار في وثبات سريعة اجتماعيًا وعاطفيًا وعلى مستوى قدراتهم الحركية أيضًا على أساس منتظم، في حين تظل أجسامهم تنمو بمعدلات ثابتة. لذلك فأنت في حاجة لتطوير روتين النوم من حيث مستوى الحوار ونوعية الحكايات وغير ذلك بما يتناسب مع عقلياتهم وتطور كل من هؤلاء الصغار اجتماعيًا وعاطفيًا بما يشعرهم بالحب والحنان والأمن.

يساعد روتين ما قبل النوم طفلك على الشعور بالأمان والاسترخاء، ولهذا لا يجب أن يكون قائمة صارمة من الأعمال وإنما مجرد أعمال بسيطة يمكنك القيام بها معه مثل تنظيف الأسنان وارتداء ملابس النوم واختيار القصة والنوم في أحضانك.

امنحيه بعض الخيارات المختلفة

يرغب الطفل أحيانًا خاصة بعد سن الثانية وصولًا للثالثة والرابعة في فرض سيطرته على جانب من حياته، وقد تنشب معارك ما قبل النوم لهذا السبب. يشعر طفلك في هذه السن باعتزاز قوي بالنفس، وبرغبة في الاستقلال، ولهذا يبدو محبطًا لصغيرك أو صغيرتك أن تتحكمي فيها بشدة، لذلك لا مانع من منحها بعض السيطرة على حياتها بالقدر المناسب. اسمحي لها باختيار ملابس النوم التي ترغب في ارتدائها، ويمكنك تحديد نوعين من معجون الأسنان لتختار بينها، ولها أيضًا حق اختيار القصة بين ثلاث قصص مثلًا. لا يستطيع الطفل في هذا السن الاختيار الحاسم بين خيارات عديدة لذلك امنحيه خيارين أو ثلاثة بالأكثر، واجعليه هو الذي يقرر وهذا يرضيه من جهة ويشعره بأنه مستقل، ويعلمه اتخاذ القرار منذ الصغر من جهة أخرى.

هيئي لطفلك وقت النوم

أعدي طفلك لوقت النوم بأن تحدثيه عما سيحدث وقتها، وحببيه في هذا الوقت وأشعريه أنه وقت التواصل والحكاية والراحة. افعلي ذلك قبل موعد النوم بوقت كافٍ بما لا يقل عن ساعة لتعدّيه عقليًا لوقت النوم. اشرحي له ما سيحدث بالترتيب كأن تقولي سنقوم أنا وأنت بتنظيف أسناننا ثم بارتداء ملابس النوم وقراءة القصة وهكذا، وذكريه كلما اقترب موعد النوم.

المحتويات

حين تخرج الأمور عن السيطرة وتصبح في يد طفلك «الإمبراطور»

في المدرسة، يتصرف ليو بطريقة مثالية، لا يوجد أبدًا شكاوى من مدرسيه. لكنه ما إن يصل إلى البيت، حتى يترك الحقيبة ملقاة على الأرض في فوضى وتبدأ طلباته فيستحوذ على كل اهتمام والدته لاورا التي تركت عملها لتعتني به، ولتمنحه كل الحنان، لكنها تندم الآن أحيانًا: "تحولت إلى أمة له، إنه لا يطلب، بل يطالب، ولو لم أعطه ما يريد، يصرخ ويرتمي على الأرض كالصغار. وصل لدرجة أنه يركلني!"، تشعر لاورا بالعجز وتقول إنها فقدت السيطرة.

ما حدث مع ابن لاورا يحدث مع بعض الأطفال، يفرضون بطريقة منتظمة إرادتهم أو تصيبهم نوبات غضب في الأماكن العامة وربما يصل الأمر للعنف (مع الأم في أغلب الحالات)، ويرضخ لهم آباؤهم وتدريجيًّا يجد الآباء أنفسهم في شباك الابتزاز العاطفي، ويصبح السؤال: من يحكم في النهاية أنت أم طفلك؟

لو تكرر إرضاؤك لرغباته بهذه الطريقة في مواقف كثيرة فربما تكونين قد وقعت بين يدي "إمبراطور صغير"، أو "طفل مستبد" أصابته "متلازمة الإمبراطور"، وهو تعبير لم يعد مستغربًا، ولا يوجد معيار معين للطفل الذي تصيبه هذه المتلازمة، أحيانًا يكون الأخ الأصغر؛ وأحيانًا أخرى يكون الأكبر، أو الابن الوحيد أو المُتبنى، وأحيانًا يكون ابنًا لأبوين كبيرين في السن، أو يعيش مع أحد والديه فقط، والأكيد أنه يحدث أكثر بين الأطفال الأكبر سنًّا وبين الأولاد أكثر من البنات، وإن كانت البنات قد بدأن في اقتحام هذه الساحة.

وتتراوح أعمار من يعانون من هذه المتلازمة بين ١١ و١٧ عامًا، لكنه ينتشر شيئًا فشيئًا بين الأطفال الأصغر سنًّا حتى إنه وصل للأعمار ما بين ٣ و ٤ سنوات.

والسمات التالية تحدد ما يتميز به الأطفال الذين تصيبهم هذه المتلازمة ووجود بعضها عند طفلك ربما يدق ناقوس الخطر:

لديهم شعور بشكل مبالغ فيه بما يروق لهم وينتظرون ممن حولهم تحقيقه لهم، وليس لديهم قدرة كافية على تقديم حلول للمشكلات ومواجهة التجارب السلبية، ويندر أن يشعروا باللوم أو التأنيب على سلوكهم.

يطالبون بالاهتمام ليس فقط من والديهم، ولكن من كل المحيطين. وحين يحصلون عليه يطلبون المزيد، ولا يتسامحون مع المضايقات التي يتعرضون لها خاصة التي تتعلق برفض طلباتهم، فهم يطلبون بضراوة ما يريدون. وحين ينجح الأمر يبدون عدم الرضا، ويعودون لطلب المزيد، وفي أحيان كثيرة يدخلون في شجار قاس مع آبائهم يهينونهم ويحرجونهم أمام الآخرين مطالبين في غضب بتحقيق رغباتهم والانتباه لهم، فهم يطلبون تحقيقًا فوريًّا لطلباتهم، وليسوا مرنين بشأن ذلك، وغالبًا لو كان طفلك هكذا فإن هذا يعني أنه اعتاد على أن يحرص كل من في المنزل على سعادته ويجيب له رغباته قبل أن يغضب أو يبكي.

لا يعرفون انتظار دورهم، لا يعون معنى الدور أساسًا، فهم دائمًا في المقدمة، ولا يحتملون أي تغيير إزاء هذا، ببساطة هم لا يسمحون لأي أحد أن يقترب منهم، ويدافعون عن أسبقيتهم مهما كلفهم هذا، فهم لا يعرفون الحدود وبالتالي لا يعاملون الآخرين باحترام. وليس لديهم الوعي للتمييز بين المقبول والمرفوض، وفي حالات قصوى لو لم تصحح هذا النوع من السلوكيات يمكن أن ينتج عنها مستقبلًا سلوكيات أكثر عدوانية.

المحتويات

الطفل المستبد يكون غالبًا قد مر بفترة كان هو وحده محور اهتمام كل من بالبيت، وبهذا يعتقد أنه هو مركز الكون فكل حدث يقع يكون له هو، ومن الصعب أن يفكر في الآخرين وقد علم أنه محور الأسرة وأن كل الخطط والجهود والتطلعات تدور حول إرضائه هو، لذلك هو غير متسامح وليس لديه صبر على الآخرين، وليس لديه القدرة على تخيل شعور الآخرين أو التعاطف معهم، فهو لا يستطيع ولا يريد رؤية الطريقة التي تؤثر بها سلوكياته على الآخرين.

اللحظات المثالية بالنسبة لهم حين يدور الجميع في فلك تحقيق رغباتهم وعندها يكونون سعداء، لكنهم بشكل عام أشخاص ساخطون وغير سعداء.

ورغم أن بعضهم تقتصر سلوكياته هذه مع الأبوين، فإن أغلب الحالات التي تتصرف بنفس الطريقة في المدرسة تعاني من العزلة لأنهم لا يدركون تأثير أفعالهم على الآخرين.

ما هو سبب حدوث هذا السيناريو المزعج؟

بشكل عام يُلقى باللوم في المقام الأول على الوالدين في وجود مثل هذه السلوكيات لكونهما متساهلين أو حازمين بشكل مبالغ فيه مع أبنائهما، لكن الخبراء يؤكدون أن الأبوين ليسا السبب الوحيد. هما جزء من المشكلة بالطبع لكن هناك عوامل أخرى كثيرة في المجتمع تؤثر أيضًا، لأن أطفال اليوم يعيشون في مجتمع استهلاكي فردي. إلى جانب أن هناك ميولًا وراثية للشخصية تفسر لماذا تؤثر تلك الصفات على أشخاص بعينهم من داخل أسرة واحدة أو في ظل ظروف معينة، وضمن هذه العوامل:

قصور تربوي: غياب المبادئ في الأسرة أو عدم الالتزام بها، والتربية بالغة التساهل، وعدم تصحيح الأخطاء والسلوكيات غير الملائمة من جانب الوالدين، كلها عوامل تساعد في تنمية متلازمة الإمبراطور لدى الأبناء.

الخوف من ردود أفعال الأطفال: حين يكون الأطفال صغارًا ففي بعض المناسبات يدعهم آباؤهم ينفذون رغباتهم خوفًا من ردود أفعالهم، وإزاء رغبتهم في تجنب نوبة غضب أو مشاجرة أمام محاولة التهذيب يصبح الأطفال هم أصحاب السيطرة على الموقف.

نقص المعيار الأخلاقي: يحدث للأطفال الذين لا تُناقش أفعالهم هل هي صحيحة أم خاطئة، وليس لديهم مشاركة وجدانية، فهم أنانيون ولا يهمهم ما يشعر به آباؤهم ولا يشعرون بالتعاطف مع الآخرين، يبحثون فقط عن مصلحتهم وإشباع رغباتهم فورًا، هؤلاء الأطفال تلقوا تربية خالية من المعايير الأخلاقية، ولهذا فمن الصعب أن يتولد لديهم الشعور بالذنب. ومع ذلك لا نستطيع أن ننسى أن الأخلاق تكتسب لكن جزءًا كبيرًا منها شيء فطري.

شعور الآباء بالذنب: بسبب عملها لساعات طويلة خارج المنزل، أحيانًا تطلب الأم العاملة، المعذرة من طفلها أو تقتني له أشياءً إضافية كمحاولة لتبرير الأمر لنفسها.

التقدير الزائد للماديات: الأطفال لا يعرفون معنى السعادة ونحن من نُفهمهم أحيانًا وبشكل خاطئ أنها تتحقق بالكثير من الأمور المادية والهدايا.

كيف يمكن التعامل مع الأمر:

للخروج من تلك الدائرة وإعادة التوازن للأسرة ومساعدة الأطفال في البحث عن السعادة الحقيقية يجب الانتباه لبعض الأمور:

ضرورة أن يتفق الأبوان على طريقة معاملة الطفل، فالتناقض يجعل الطفل في البداية مشوشًا ولا يعرف ما عليه القيام به، أن يتبع توجيهات الأم أم الأب، وتدريجيًّا يبدأ في تنفيذ التوجيهات التي يفضلها هو، متجاهلًا الأخرى.

الأبناء يحتاجون لإرشاد سلوكياتهم وتهذيب أفعالهم. ويحتاجون لبعض الإرشادات لتمييز الصحيح والخطأ في أفعالهم. ويبدأ هذا بالتفاصيل الصغيرة كالتمرد على ساعة النوم أو العودة إلى المنزل أو ترتيب الغرفة، ليصل الأمر إلى غيرها من الأمور الأهم.

الطفل لا يتعلم في يوم وليلة، وإذا ما قام بسلوك خاطئ في موقف معين وكان رد فعلنا هو الغضب ثم قام به في موقف آخر فتركناه دون تعليق فإننا لن نحقق شيئًا. علينا أن نتصرف بنفس الطريقة إزاء السلوك الذي نريد تغييره إلى أن يفهم الطفل أنه غير مقبول.

يجب وضع حدود للأبناء وأن نتعلم أن نقول لهم " لا".

الأم العاملة مثال جيد لأبنائها، ولو أنكِ حققتِ قبولًا بموقفك وشعورًا بالفخر بما تقومين بعمله يمكنكِ أن تديري علاقتك بأطفالك بطريقة سليمة أكثر، فتكون لديك توقعات أعلى بشأن سلوكياتهم وإلزامهم ببعض المسؤوليات.

المحتويات

كيف تزرع حب القراءة في الأطفال

تتنوع الطرق التي تساعد على زراعة حب القراءة في الإنسان منذ الصغر، وتختلف من دولة إلى أخرى.

المكتبة العامة واختلاف الأساليب

فإذا أخذنا دولة كألمانيا مثالاً، نجد أنها تبدأ الاهتمام بزرع هذه العادة في الطفل منذ العام الرابع (هناك توجه الآن ليبدأ الأمر رسميًّا في المكتبات العامة بمجرد بلوغ الطفل عامه الثالث)؛ فنجد في المكتبات العامة يوم مخصص للقراءة، يجتمع فيه الأطفال مع أحد العاملين في المكتبة لقراءة كتاب، عادة ما يكون كتابًا مصورًا ذا قصة شيقة؛ ليجتذب بها أكبر عدد من الأطفال، ويكون الأمر أكثر تشويقًا.

فيعطون كل طفل ورقته الخاصة، تحمل اسمه، ويجمع فيها أختامًا عن كل مرة حضر فيها للاستماع، فإذا ما جمع عشرة أختام، أقيم له احتفال خاص، وقدمت له هدية أمام الجميع، وهي عبارة عن كتاب جديد، ليضيفه إلى مكتبته الخاصة في المنزل.

وهناك أسلوب آخر تتبعه المكتبة لتشجيع الأطفال على الحضور، وهو أنها تسلم كل طفل دفترًا صغيرًا يختم فيه ختم بكل زيارة، وعندما يكتمل الدفتر يفتح لهم صندوق الكنز، ذلك المحاط بسلسلة كبيرة قد أغلقت بقفل كبير، ليختار الطفل الهدية التي يريدها.

وتفضل المكتبة العامة ألا يمتلك الطفل كارت اشتراكه عن طريق والديه، فبمجرد وصول الطفل للصف الأول الابتدائي، يخصص يومًا لزيارة المكتبة عن طريق المدرسة، وهناك يتم عمل اشتراك لجميع الطلبة في المكتبة العامة، مع توضيح طريقة الاستعارة، وما هي الخدمات المتوقع أن تقدمها لهم المكتبة من الآن فصاعدًا.

فإذا ما بلغ الطلبة عامهم الرابع في المدرسة، قاموا برحلة أخرى للمكتبة، للتعرف على نظام المكتبة في الاستعارة، وكيفية تقسيم الكتب، وإلى ماذا يرمز كل رقم، وكل لون على غلاف الكتاب، وكيف يتم إدراجها إلى برنامج الاستعارة على الكمبيوتر، ويقوم الطلبة بتجربة ذلك بأنفسهم.

المدرسة والحرص على القراءة

يستطيع أي طالب في الصف الأول الابتدائي، وعلى منتصف العام الدراسي تقريبًا، قراءة أي كتاب مخصص للصف الأول، حيث يحتوي على جمل قصيرة، وكلماتها كتبت بخط كبير، مع العديد من الصور، ولا ينتهي العام، إلا وقد استطاع الطالب قراءة أي كلمة قد يتعرض لها.

مع دخول الطفل إلى الصف الأول الابتدائي، وبعد ثلاثة أشهر يتم عمل اشتراك لجميع طلبة المرحلة الأولى الابتدائية في نادي القراءة على الإنترنت، وهو عبارة عن الآتي:

عندما ينتهي الطفل من قراءة أي كتاب يبحث عنه في النادي، ويجد عليه عدة أسئلة، على الطالب الإجابة عليها، ومع كل إجابة صحيحة يحسب له عدد من النقاط مرتبط بالكتاب المناسب للمرحلة.

فمثلاً يخصص لأسئلة كتب الصف الأول نقطة واحدة على كل سؤال، الصف الثاني نقطتان، الثالث ثلاث نقاط... وهكذا، أما عن عدد الأسئلة فتكون للكتب المناسبة للصف الأول عشرة أسئلة، وما عدا الصف

الأول فكل كتاب عليه ١٥ سؤالاً، وفي نهاية العام الدراسي يحصل أكبر مجمع للنقاط على هدية وشهادة تقدير من المدرسة، ويستمر تأثير النادي إيجابيًّا حتى الصف الثاني.

مع بداية الصف الثالث الابتدائي يبدأ التشجيع على استعارة الكتب، والاستفادة من المكتبة العامة علميًّا، فيطرح موضوع، وعلى الطالب أن يستعير الكتب المناسبة له للحصول على المعلومات الخاصة به، أو اللجوء للإنترنت، ويقوم بإعداد تقرير مختصر عن الموضوع محل النقاش.

مما تقدمه المدرسة أيضًا للتشجيع على القراءة، هو وجود ما يسمى بليلة القراءة لطلاب الصف الثالث الابتدائي؛ حيث يقوم الطلبة فيها بقضاء ليلتهم في المدرسة بداية من الساعة الثامنة مساءً، ويكملوا يومهم الدراسي في اليوم الثاني مع اختصار ساعة أو ساعتين منه.

في هذه الليلة على كل طالب إحضار الكتاب المفضل له، ويديرون نقاشات حول الكتب المختلفة، كما يقومون بالقراءة على أضواء المصابيح الكهربائية اليدوية، حتى تقرر مدّرسة الفصل أن وقت النوم قد حان، والذي يكون عادة قرب الحادية عشر مساءً.

ماذا يفعل الطالب عندما ينتهي مما طلب منه أثناء الحصة، وما زال هناك العديد من الطلبة لم ينتهوا بعد؟ يتوجه إلى ركن القراءة المتواجد في الفصل، وهو يتكون من مكتبة ومكان مريح للجلوس، ويسمح له إما بالجلوس مستقيمًا، وإما متكئًا، وإما مستلقيًّا، يحاط بديكور بسيط يبعث على الاسترخاء، يأخذ الكتاب الذي يريد ويشرع في قراءته.

يتوفر ركن القراءة في كل فصل بداية من الصف الأول الابتدائي، وتتنوع الكتب فيه، بداية من كتب مبتدئي القراءة في الصف الأول، وإلى جميع أنواع الكتب، وبداية من الصف الثالث نجد الرواية والقصة القصيرة والمعلومات العامة والفضاء الخارجي وعالم البحار والغابة، وحتى المعجم الخاص بالصفوف الابتدائية lexicon.

ليس علينا أن نتعجب إذًا عندما نشاهد من سبقتنا من الأمم، ومدى حرصها على القراءة في المواصلات العامة، أو أثناء الانتظار، فلقد تعلموا حب القراءة وأهميتها منذ الصغر.

المحتويات

لأجلِ مصلحةِ طفلك، دع عنكَ هاتفك الذكي

لا تقتصرُ مشكلة إدمان الشاشات على الأطفال فحسب، بل يقضي الكثير من الآباء أيضًا جلّ أوقاتهم في تفقّد البريد والهواتف الذكيّة، الأمر الذي يترك آثارًا سلبيةً على أبنائهم.

تقول الدكتورة جيني راديسكي وهي طبيبة أطفال ومتخصصة في مجال تنمية الطفل، إنّها لاحظت من خلال عملها في مستوصفٍ طبّي بمدينة سياتل، أنّ معظم الآباء قد تجاهلوا أطفالهم لصالح أجهزتهم المحمولة. إنّها تتذكر تلك الأم التي كانت تضع هاتفها المحمول في عربة طفلها، وكان الطفل يبتسم لها ويحاول جاهدًا لفت انتباهها دون جدوى، فقد كانت منشغلةً بمشاهدةِ فيديو على اليوتيوب.

بعد انتقالها إلى مركز بوسطن الطبي، قرّرت الطبيبة راديسكي وباحثان آخران دراسة ذاك السلوك. لذا فقد أمضوا صيفًا كاملًا لملاحظة سلوكيّات ٥٥ مجموعة مختلفة من الآباء والأطفال الصغار الذين يتناولون الطعام في مطاعم الوجبات السريعة. تقول راديسكي: أسرع معظم مقدّمي الرّعاية إلى هواتفهم المحمولة، تارةً يتفقّدونها، وتارةً ينظرون إليها وتارةً يكتبون عليها، ثمّ لا يضعونها جانبًا إلّا بين الحين والآخر.

تشير راديسكي إلى أن الأمر كان أشبه بالمراقبة الأنثروبولوجية، أكثر منه دراسةً علمية، وتقولُ إنَّ ٤٠ من أصل ٥٥ مجموعة من الآباء، استخدموا جهازهم المحمول أثناء تناولهم الوجبة، كما كانوا أكثر انشغالًا بجهاز المحمول من انشغالهم بأبنائهم.

طبقًا لراديسكي، فإنّ هذا السلوك هو خطأ فادح، لأن التفاعلات المباشرة، والتي تكون وجهًا لوجه، هي الطريقة الأولى والأساسية لتعلّم الطفل؛ إذ يتعلّمون اللّغة، ويتعلّمون أمورًا عن انفعالاتهم الخاصّة وكيفية ضبطها. كما يتعلّمون من خلال مشاهدة وسماع المحادثات التي نعقدها معًا، وكيفيّة قراءتنا لتعبيرات وجوه الآخرين. وحين لا يحدث هذا، يفقد الأطفال مرحلةً مهمة من تطورهم.

كما تضيف راديسكي أنّها لاحظت أنّ الأطفال الّذين انشغل عنهم آباؤهم بسبب الأجهزة المحمولة، كانوا يبذلون جهدًا أكبر للفت انتباه والديهم. إنّها تتذكرُ تلك المجموعة المكوّنة من والدٍ وأبنائه الثلاثة، كان الوالدُ منشغلًا بهاتفه الخَلويّ بينما كان الأبناء يغنّون أغنيةً بشكلٍ مستمر، ويتصرفون بسخافة. ثمَّ حين ارتفع صوتهم كثيرًا، رفع الوالدُ بصره من على هاتفه، ثمَّ صرخ فيهم ليتوقفوا. بيد أنَّ نتيجة هذا الصراخ لم تكن سوى أن غنّى الأطفال بصوتٍ أعلى، وتصرّفوا بطريقةٍ أكثرَ سخافة.

كتبت عالمة النفس كاثرين شتاينر أدير كتابًا عن الأبوّة والأمومة، وسمّتهُ: الانقطاع الكبير، حماية الطفولة والروابط الأسرية في العصر الرقمي. إنّها تختلط بالكثير من الآباء والمراهقين والأطفال الصغار أثناء الممارسة السريرية في ولاية ماساشوستس. تقول كاثرين إنَّ رد فعل ذلك الوالد تجاه التصرفات السخيفة لأبنائه الثلاثة هو أمرٌ متوقع، لأنّ الجزء الذي يتم استدعاؤه في الدماغ أثناء كتابة الرسائل النصية أو الإجابة على البريد، هو جزء (القيام بالفعل)، حيث يوجد كذلك الشعور بالاستعجال والإلحاح اللّازمين لإنجاز المهمّات، والشعور بضغط الوقت. لذا سيصبح ردّ فعل ذاك الشخص، أكثر حدّةً وأسرع غضبًا حين تتم مقاطعته.

تقول شتاينر أدير: حين ينشغل الآباء بعالمهم الرقمي أمام أبنائهم، ويفضلونه عليهم، قد يكون لهذا عواقب عاطفية وخيمة على الأبناء. إذ يفسّر الأبناء هذا السلوك بأنّهم غيرُ مهمّين بالنسبة لآبائهم. وكأنّ الآباء يوجّهون إليهم رسالة: إنّنا غير منجذبين إليكم، ولا لقضاء الوقت معكم.

أثناء البحث العلمي الذي نشرته في كتابها، أجرت شتاينر مقابلاتٍ مع ١٠٠٠ طفل تتراوح أعمارهم ما بين الـ٤ والـ١٨ عامًا، وسألتهم عن استخدام آبائهم للأجهزة المحمولة. تضمّنت الإجابات كلها عباراتٍ مثل حزين، مجنون، غاضب، وحيد، وتكرّرت هذه العبارات كثيرًا.

طفلٌ في الرابعة من عمره وَصفَ هاتفَ والده بـ(الهاتف الغبي). وأطفالٌ آخرون تذكّروا بسعادةٍ ومرح، إلقاء هواتف آبائهم في المرحاض، أو وضعه في الفرن، أو إخفاءه. طفلةٌ واحدة قالتها بصراحة: أشعر أنني مجرد طفلة مملة. كما أشعر بالملل من والدي لأنّه سوف يتلقى إمّا رسالةً أو مكالمةً في أيّ وقت، حتى على مصعد التزلّج!

تقول شتاينر أدير: لا ندري تحديدًا كم ستترك هذه الدقائق القليلة من الانقطاع بين الآباء وأبنائهم من تأثيرٍ على المدى البعيد؛ ولكن بناءً على ما سمعتُهُ من قصص، فأنا أنصحُ جميعَ الآباء بأن يفكّروا مرّتين قبل أن يلتقطوا هواتفهم أثناء وجودهم مع أبنائهم.

المحتويات

العنف بين الأطفال.. إذا كان ابنك الضحية

شجار الأقران غير المؤذي ليس شيئًا غريبًا بين الأطفال، فهو في الأساس لا يتعدى كونه مزاحًا، ولكنه قد يشكل أحيانًا تهديدًا خطيرًا إذا حدث من مجموعة ضد فرد واحد، أو من شخص كبير ضد آخر أصغر سنًّا.

يمكن أن يتعرض طفلك لهذا في المدرسة أو الملعب أو في طريق عودته للمنزل، وأنت لست موجودًا دائمًا لحمايته. لذا فمن المهم جدًا التحدث معه عما عليه فعله إذا تعرض لموقف كهذا خاصة إذا تعرض للضرب مرات عديدة من قبل.

ما العمل؟

إحدى الطرق لتجنب المواجهة الجسدية في المواقف التي تهدد طريقه:

إذا كان طفلك يعلم مكان تجمع الأولاد، لا سيما العنيفة فعليه تجنب هذا المكان، وهذا ليس جبنًا بل الحل الأكثر حكمة. قد يتعرض طفلك في كثير من الأحيان لمثل هذه المواقف في أماكن أخرى غير الطريق، ولكن كقاعدة عامة إذا اضطر فجأة لمواجهة مجموعة من الأطفال الذين يمكنهم افتعال شجار قد يؤدي إلى تشابك بالأيدي فعليه إما الهروب وإما عدم استفزازهم.

الدفاع الفعلي والحفاظ على الهدوء

إذا تم سب طفلك فيجب عليه محاولة الحفاظ على هدوئه. فالأفضل عندما يتحدث مباشرة مع من يسبه ويسأل عما يدور فتكون أجوبته بـ(لا أريد إزعاجًا)، إن كان هناك مشكلة إذًا دعنا نتناقش(فهذه الأجوبة تحبط المشاغبين).

لأنهم يتوقعون رد يبرر لهم العنف الجسدي.

يجب أيضًا تجنب الإهانات والتعامل مع السخرية لأن الردود تؤدي فقط إلى إهانات جديدة. بطبيعة الحال في مثل هذه المواقف تعد الثقة بالنفس أمرًا بالغ الأهمية، فمهم جدًا أن يبقى طفلك هادئًا لأن الخصم أذا رآه عصبيًّا وغير هادئ فهذا سيجعل منه فريسة سهلة.

كيف يمكنك مساعده طفلك

إذن كيف يمكنك مساعدة طفلك في بناء ثقته بنفسه والحفاظ على هدوئه لكيلا يكون الضحية المفضلة للآخرين في مواقف العنف؟

يجب عليك أولًا أن توضح لطفلك أن الأطفال الذين يتجهون للعنف سريعًا لديهم مشكلة، فهم محبطون للغاية ولا يجدون طريقة أخرى للتخلص من إحباطهم. فبعضهم يفتقر إلى الثقة بالنفس ويريد إثبات نفسه من خلال ضرب الآخرين، والبعض يريد أن يبرز في مجموعة ما من خلال اتسامه بالعنف.

قد تتعدد أسباب تعرض طفلك للضرب، ولكن عليه أن يعرف أنه لا علاقة لشخصه أو قيمته بما يحدث إذا أصبح ضحية. لأن الضحية في العادة هو الطفل الذي يبدو ضعيفًا في نظر المعتدي إما لأنه أصغر سنًّا أو لأنه مختلف فحسب. حاول أن تلعب مع طفلك في البيت فتقوم أنت بدور المعتدي، وطفلك يكون في وضع تهديد وعليه أن يجرب طرق تعامل مختلفة، حيث يساعده هذا على التصرف بذكاء في حالات العنف.

المحتويات

تعزيز ثقة طفلك بنفسه

المشكلة هي أن العنف الجسدي يمكن أن يضعف ثقة الطفل بنفسه بشكل كبير، وهذا قد يجعله ضحية مرارًا وتكرارًا. إذا عاد طفلك إلى المنزل مضروبًا فلا تمطره بالأسئلة، ألم تهرب؟ ألم تدافع عن نفسك؟ هل طلبت المساعدة؟ أو ما شابه ذلك، فهذا لن يساعد طفلك إلا قليلًا، فالأكثر أهمية في هذه الحالة هو راحة طفلك وتعزيز ثقته بنفسه.

هل تعبتِ من سوء سلوك أطفالك؟ إذن تواصلي معهم

هل يسيء طفلك السلوك؟ يرفض الالتزام بموعد النوم، يرفض إغلاق التلفاز؟

ما هي خطوتك القادمة؟ العقاب أم وقت الاستبعاد؟

ما رأيك في التواصل معه؟

يود جميع الآباء العثور على ذلك الحل السحري. كيف يمكنني جعل ابني منضبط السلوك؟ ما هو العقاب المناسب للأخطاء التي يرتكبها؟ كما لو أن القيام برد فعل أكثر حزما وصرامة وأقل اظهارا للحب من شأنه أن يدفع أطفالهم ويقودهم لإبداء المزيد من الاحترام والامتثال للأوامر.

غالبا ما يتم الاستهانة بأهمية تعزيز التواصل مع الطفل أثناء عملية التربية حيث ننظر إليه بمثابة حل (احتياطي) في حالة فشل بقية الحلول. بينما، في الواقع، ينبغي أن يكون التواصل هو خط الدفاع الأول لك.

إن الطفل الذي يمر بحالة من الانهيار أو يسيء السلوك يشتاق في الحقيقة إلى الشعور بالتواصل. يشعر الطفل في ذلك الوقت بانقطاع التواصل بينك وبينه ولا يملك وسيلة أفضل للتعبير عن ما يدور في خلده أو عن مشاعره. بينما في الواقع معاقبة طفلك أو إبعاد نفسك عنه يتسبب في انقطاع التواصل ويصبح الوضع أكثر سوءا.

كيف يتم التواصل؟

قد يستغرق التواصل مع طفلك خمس دقائق فحسب، يتم عن طريق سؤاله عن أمر ما محدد حدث خلال اليوم، ومن ثم الإنصات جيدا لإجابته! قد يتم من خلال النظر في عينه، أو عن طريق مشاركته تناول بعض المثلجات أو الآيس كريم أو مفاجأته بالقيام برحلة إلى الحديقة. وقد يكون من خلال الجلوس سويا في صمت على الأريكة.

يعتمد التواصل عليك، وعلى طفلك، وعلى مزاجك النفسي. ويتغير وفقا لليوم، وتوقيته خلال اليوم وبقية المجريات من حولك. كما يمكن التخطيط له أو القيام به في عفوية تامة.

لا يقتصر التواصل مع الطفل خلال الأوقات الإيجابية فقط. في بعض الأحيان يتم أثناء الأوقات والمواقف الصعبة: المصالحة بعد الجدال معه، أو البكاء سويا بعد سماع ما قاله عنه زملاؤه السيؤون في المدرسة، أو إظهار بعض المواساة بعد خسارته في المباراة في الدقيقة الأخيرة.

ثلاث نصائح لإنجاح التواصل

كن ملاحظا. لاحظ الأوقات المناسبة خلال اليوم التي يمكنك خلالها التواصل مع طفلك. يمكنك التواصل معه فقط عن طريق اتصال نظرات العين أو الاستلقاء بجواره. ستساعدك الملاحظة الجيدة لطفلك على تحقيق الانسجام مع حالاته المزاجية المختلفة. ستعلم متى تخرج الأمور قليلا عن السيطرة، متى يشعر بالسوء، ومتى يكون في احتياج للتواصل معك.

كن مرنا – إذا شعرت أن طفلك يعطيك إشارات باحتياجه للتواصل، كن مستعدا. قد يعبر الطفل لك عن احتياجه للتواصل عن طريق الأنين أو البكاء، أو الجدال أو المشاجرة لذا لا تنخدع بذلك. قد يطلب منك طفلك الحديث في وقت غير مناسب تماما. إذا كنت تسعى لتحقيق التواصل كن مرنا حتى لو كان ذلك غير ملائم بالنسبة لك.

كن عاديا – يحتاج أطفالك إليك. إنهم لا يحتاجون إلى "سوبر ماما" التي من شأنها "إصلاح كل شيء". كما لا يحتاجون أن تقولي دوما الأشياء الصحيحة أو أن تقومي بأفعال سحرية. يحتاجون فحسب إلى الشعور بالحب منك على النحو الذي يفهمونه. وهذا يعني أنك قد تسيئين فهمهم أحيانا ولا بأس من ذلك، فالعلاقات ما هي إلا نتاج من العمل المتواصل.

لماذا ينجح التواصل

عندما نتوقف عن محاولات مشاركة حياة أطفالنا عن طريق سؤالهم عن يومهم، عن أغانيهم المفضلة، يشعر الأطفال حينها بالألم والخوف. نظرا لأنهم لا يجيدون التعبير عن مشاعرهم، وإنما يعبرون عن ذلك من خلال السلوك غير المنضبط معتقدين أنهم سينجحون في لفت الأنظار إليهم والحصول على الاهتمام – بريني براون

عندما يشعر طفلك بالتواصل معك تقل الحاجة لخروجه عن الانضباط، ويسهل عليك التناغم معه. كما يشعر كذلك بالاطمئنان لمشاركته اهتماماته والشعور بأنك إلى جانبه. حينها يشعر بالحب ولا يحتاج لتسول المزيد من الاهتمام، أو الاستجابة له، أو العاطفة.

هل يعني ما سبق ألا نضع حدودا، ونفرض قواعد أو أن نمر بخلاف؟ بالطبع لا، بل يستند جزء من التربية على وضع حدود واضحة، ومتسقة، وعادلة. أن نكون فردا من الأسرة يعني أننا سنختلف، ونخطأ الفهم بل ونمر بخلافات. وإنما يكمن التحدي في الوصول إلى هدنة من خلال تحقيق التواصل أولا بدلا من محاولة البحث عن العقوبة أو الجزاء المناسب.

إذا كنت تسعى للمزيد من الطاعة وتخفيف حدة الجدال وعدم الانضباط في السلوك، قم بتأجيل عملية التقويم لوقت لاحق، وحاول التواصل أولا.

«أريد أبي فقط».. ما الذي يعنيه تفضيل الطفل أحد والديه على الآخر؟

ما إن يبدأ الطفل في نطق كلماته الأولى حتى تبدأ المنافسة الطريفة بين الأم والأب على من سينطق الطفل باسمه أولا، في هذا الوقت المبكر قد لا يعني الاسم للطفل شيئًا، إلى أن يتشكل وعيه ويبدأ في ربط الاسم بالشخص.

حين يكبر قليلا-بداية من سن الثانية أو الثالثة- قد نلاحظ تعلق الطفل بالأم أو الأب، وأحيانا رفضه للطرف الآخر، وقد يمضي الأمر سريعا عند بعض الأسر وقد يستمر لفترة أطول مسببا شعورا محبطا للطرف الآخر عند بعض الأسر وفقا للفترة التي يستمر لدى الطفل فيها هذا الشعور، ربما تتوقع أن يبدأ طفلك في الاستغناء عنك مع وصوله إلى سن المراهقة، لكن يصدمك أنه بدأ بالفعل يستغني عنك وهو بعد لم يدخل المدرسة.

الموقف – وإن نظر إليه بعض الآباء بعين العطف – قد يكون مؤلما بعض الشيء للبعض الآخر، لكن لا يجب عليك التصرف كما لو كنت أول الآباء (أو الأمهات) الذين يواجهون ذلك ففي استطلاع أجري مؤخرا في موقع Parents كشف أن ٩٠ % من الآباء والأمهات يقولون إن أبناءهم يفضلون أحد والديهم على الآخر في بعض الأمور.

في السطور القادمة نتناول آراء الخبراء في هذا الموضوع وما قد يشير إليه، وكيف يمكننا التعامل معه:

ماذا يعني الأمر؟

يُعرف الأطفال في سن الثانية والثالثة بتفضيلاتهم الحادة والمتقلبة في الوقت نفسه، تجدهم يطلبون وجبة جبن مثلا كل يوم لأسبوع، ثم تتغير رغبتهم وتبدأ أخرى يطلبون اللحم كل يوم، وفي الأسبوع التالي تكون وجبة مختلفة تماما هي ما يرغبون بأكلها دوما. لذلك حين يقول لك أو لكِ الطفل «اذهبي .. أريد أبي» فالأمر ليس شخصيا ولن يستمر طويلا.

لكن الخبر الجيد في هذا الأمر أن فكرة التفضيل فعليا علامة على عاطفة ونمو إيجابي، وهذا يساعد طفلك في اكتشاف العلاقات والتدرب على مهارات اتخاذ القرار، ويدعم استقلاليته. وإذا ما عالجت الأمر بصورة جيدة فستخرج منه الأسرة بعلاقة أقوى بين جميع أفرادها. والحقيقة فإن الطفل في تعبيره عن تفضيله لغيرك، علامة على قربه منك، إنه يشعر بأمان كافٍ نحو حبك له، جعله واثقا من أنه وإن نبذك فإن استقبالا دافئا منك سيكون في استقباله متى ما قرر العودة لك.

تجربة الطفل مع التفضيل والبعد عنك والاقتراب من الطرف الآخر علامة مؤكدة على نمو الذاكرة والتخيل لديه. إنه يشير لقدرته على تطوير علاقة خاصة بمفرده، وعلى إدراكه لأن قضاء الوقت مع أحد والديه يعني أنه سيحصل على كل اهتمامه.

كما يشير أيضا إلى أنه قد تعلم كيف يصوغ مشاعره ورغباته في كلمات يعبر عنها، ويصنع اختياراته، ويمارس تأثيره على بيئته المحيطة، وكلها خطوات مهمة في نموه.

ما هي الأسباب المحتملة؟

قبل أن نفهم كيف يحدث هذا الميل من المهم أن نفهم كيف ينمو الطفل وتتطور شخصيته في سنوات عمره الأولى، فتجارب الطفل تكوّن في اللاوعي لديه أهدافًا هي التي تشكل لاحقًا أسلوب حياته وتحكم اختياراته. وهذه الأهداف في لا وعي الطفل تحدد بشكل كبير الطرف الذي يميل الطفل إليه، فالطرف المفضّل لديه غالبا هو الطرف الذي يود الطفل أن يكون مثله حين يكبر.

هناك بعض الأسباب المحتملة إذن، فإذا نما الطفل في بيئة أسرية تعلمه أن الذكر مفضل بشكل عام عن الأنثى فالأكيد أنه سيميل أكثر للأب، حتى البنات في هذه الأسر يقلدن الآباء، لهذا ليس من المستغرب وجود بنات يتصرفن وكأنهن أولادا. وإذا كانت الأم هي المحرك الأساسي في الأسرة فالأطفال يميلون إليها أكثر سواء الأولاد أو البنات أيضا، وهذه البيئة لا تتسبب في ذلك فقط لكنها تتسبب في اعتقاد الطفلة أن الأمهات يجب أن يكنّ صاحبات القرار في المنزل وليس الآباء.

أحد الأسباب تحدث إذا بدا للطفل أن أحد والديه أكثر لطفًا –طبقا لتقديره هو- فسيكون أكثر ميلًا له وسيحاول أن يكون مثله، مثلًا إذا كان لدى الأب حياة مليئة بالأصدقاء والنجاح في العمل بينما الأم تقبع في الصفوف الخلفية فسينجذب الطفل للأب ويحاول أن يتصرف مثله.

هناك سبب آخر، فبعض الأمهات يحرصن على السيطرة بالكامل على حياة أطفالهن، وعلى أن يكنّ هن فقط مصدر التأثير الوحيد عليهم دون اعتراف بضرورة تأثرهم بشخص آخر، تكون لدى الأب كل الرغبة في المشاركة لكنه يشعر بأنه مستبعد، ويجب عليه هنا في حال رغبته أن يتحلى بالصبر والمثابرة والمهارة لاستعادة دوره.

كما أنه يحدث أيضا عندما تقوم الأم وحدها بدور تعليم الطفل والاعتناء به ومواجهة كل المواقف معه، والتعامل مع نوبات غضبه، بينما يقتصر دور الأب بعد عودته من عمله على الاستمتاع باللعب والمرح مع الطفل وتدليله، فنحن منذ الصغر يكون علينا تعويد الطفل على العادات والالتزام بالمواعيد والنظام، وإذا قام طرف وحده – الأب او الأم – بهذا الدور دون مشاركة الآخر رغم تواجده فستحدث المشكلة.

كيف يمكننا أن نتصرف؟

سواء كنت الطرف المفضل الذي نال محبة الطفل أم كنت الطرف الذي تم استبعاده، فلديك مهمة لتعيد الأمور كما كانت.

إذا كنت الطرف المفضل فحاول أن تترك المنزل لتدع وقتا للطرف الآخر يتفاعل فيه مع الطفل ويقتربا فيه ثانية، وحاول في الأوقات الأخرى التي تقضيها مع الطفل أن تمدح أمامه الطرف الآخر بجمل مثل «بابا يحبنا حقا، ألسنا محظوظين بأنه معنا؟».

أما إذا كنت الطرف الآخر، حاول حين يلعب الطفل أن تكون بقربه، تابعه وجرب أن تشاركه اللعب، ستجد ترحيبا منه إن جلست على الأرض متابعا له، جرب أيضا أن تخلق مهامًا جماعية بينكما، أن تدعوه ليفرغ معك سلة الورق، أو ترتيب الدولاب، أو العناية بنباتات الشرفة.

المحتويات

وتتجنب تماما أن تقول لشريكك عن الطفل جملا مثل (صديقك أو حبيبك) لأنها تزيد الأمر سوءا، وتؤثر على خيال الطفل الذي لم ينضج بعد.

وبشكل عام فإن أبرز ما ينصح به الخبراء كلا الأبوين هو:

أن يتقاسم الأبوان مسؤولية إظهار السلطة ووضع الحدود المناسبة لعمر الطفل.

من المهم أن يظهر الأبوان أمام الطفل الاتحاد والحنان والاحترام لبعضهما، وألا يظهر له تنافسهما على حبه أو اهتمامه.

لا يجب أن تأخذ الأمر على محمل شخصي، ولا يجب أن يكون رد فعلك على مواقف الطفل بإظهار الرفض أو الغضب؛ لأن ذلك يؤلم الصغير، الأفضل هو أن تواصل التصرف كأنك لم تلاحظ الأمر، وتحاول بصبر أن تجذب الطفل إليك ليشاركك الأنشطة.

من الضروري أن تلاحظ جيدا الموقف الذي سبب هذا الشعور لدى الطفل، فأحيانا تكون الغيرة من المولود الجديد، أو أي موقف آخر يزعجه، يجب أن تسل هذه الملاحظة لتعالج الموقف بأفضل الطرق.

عواقب أن يتعلق الطفل بك

في الغالب لا يسبب تعلق الطفل بأحدكما مشكلة تذكر، فهي تنمي الكثير من الجوانب في شخصية الطفل، أما إذا استمر الأمر وشعرتما بأن الطفل متعلق أكثر من اللازم بأحد الطرفين، فعليكما البحث عن الأسباب الأكثر عمقا وراء ذلك؛ لأن لها تأثير بالتأكيد على نموه وتطور شخصيته.

المحتويات

في سنوات عمره الأولى.. لماذا يجب أن يكون لدى الطفل أصدقاء؟

في غمرة انشغالات الآباء بأعمالهم لساعات طويلة؛ ليتمكنوا من توفير متطلبات الأطفال الكثيرة، قد لا يتوفر الوقت الكافي لكي يكون للأطفال أصدقاء، ويطوروا علاقاتهم بهم. دون أصدقاء يمضي الطفل وقته وحيدًا، دون أن يشعره ذلك بالملل، فهو يتخذ من الدمى أصدقاءً له، ويجعلها تنطق لتشاركه اللعب، فيمثلون معا حكايات الأطفال التي يعرفها.

وهذا جيد أن يعرف الطفل كيف يلعب ويستمتع ويسلي نفسه حين يكون وحيدًا، لكن هذا لا يكون جيدا حين تكون هذه هي الطريقة الوحيدة التي يلعب الطفل بها. فالاختلاط بأطفال في مثل عمره وتكوين صداقات معهم تقدم للطفل الكثير مما يطور شخصيته ويزيد مهارته، في هذا التقرير نستعرض مزايا أن يكون للطفل أصدقاء، وكيف يمكن للآباء مساعدة طفل في تكوين صداقات وتطويرها، وكيف يمكنهم أيضا الاستفادة من ذلك لنمو أفضل للطفل.

لماذا هي مهمة؟

التنشئة الاجتماعية المبكرة مع الأصدقاء الصغار قيمة أساسية، ولا غنى عنها لنمو إيجابي صحيح، وتتطلب أن يكون للأطفال علاقات بالآخرين، وحين لا يحدث ذلك، فهذا قد يتسبب في حدوث مشكلات لاحقا في القدرة على التكيف. وهذا أيضا لا يعني ضرورة أن يكون الطفل محاطا بالصغار دائما فمن الضروري أن يكون قادرًا على اللعب وحده.

لكن أن يكون الطفل وحيدًا لأن لديه مشكلات في تكوين علاقات، فهذا ما يستحق أو نوليه اهتمامًا كبيرًا، وهنا يجب أن يقدم الآباء المساعدة للطفل، وأن يحفزوه ليتعلم كيف يكون اجتماعيا شيئا فشيئا، لأنه ورغم أنه قد يبدو تكوين الصداقات أمرا بسيطا وطبيعيا فإنه يتضمن تعليما، وطريقا مزروعا بالأخطاء والتجارب التي يجب على الطفل أن يخوضها.

تؤكد الدراسات أن وجود أصدقاء للعب في فترة الطفولة يشعر الطفل بالأمان، ويرسخ لديه مفهومًا جيدًا عن ذاته، وينمي قدراته الاجتماعية، كما يزيد قدرته على التحكم في مشاعره، ويضيف البعض إلى ذلك القدرة على الإبداع، وتحسين الأداء الدراسي، ودون شك أن إحدى مفاتيح السعادة -لدى الصغار والكبار- هو امتلاك أصدقاء، وقد أظهرت إحدى الدراسات مؤخرا أن وجود أصدقاء وشبكة علاقات اجتماعية واسعة هو أحد عشرة من أكثر أسباب السعادة.

يمكن القول إن تكوين الصداقات في الصغر والتعايش معها يعلم الطفل ما يلي:

يطور لدى الطفل مهارات حياتية، ويعلمه الحكمة والثقة بالنفس.

يتعلم كيف يتعامل مع الصراعات والمحن، قد ينشأ خلاف بين الأصدقاء كشيء طبيعي في مسار العلاقة بينهم، وعلى الآباء هنا اغتنام هذه الفرص ليتعلم الطفل الإيجابي والسلبي في سلوكه نحوها، ويحكي عن شعوره وكيف سيكون شعور صديقه، لكي يمكنه حل الخلاف الذي سيبدو له نظرًا لصغر عمره صعبا وصادما.

المحتويات

سيكون لديه أصدقاء في مثل عمره يتواصل معهم حول ما يقلقه وحول أحلامه ومخاوفه، وهذا سيشعره بالاندماج في المجتمع وسيحميه من الشعور بالعزلة.

سيكون لدى الطفل مهارة بناء مجتمعه الخاص دائمًا، وتكوين صداقات جديدة.

تعد فرصة لتنمية مهارات القيادة لديه حين يلعب مع الأطفال الآخرين.

تزيد قدرته على اتخاذ القرار حين يلعب مع أقرانه بعيدا عن مراقبة الكبار.

اللعب مع أقرانه ينمي لديه القدرة على التخيل وهذا مهم جدا لتنشئة سليمة للطفل.

اللعب مع أطفال عديدين يتيح له معرفة كيفية تعامل الأسر الأخرى وبالتالي لن يصدم بالواقع حين يتعرض لمواقف مختلفة عما يحدث في أسرته.

في الكبر سيكون لديه ذكريات مرحة حول طفولته السعيدة، وهذه أجمل هدية يمكننا منحها للطفل.

كيف يفهم الطفل الصداقة؟

في سنوات عمره الأولى يلعب الطفل مع والديه أو وحيدا، لكن بين الثالثة والسادسة حين يبدأ الطفل في الانتظام في مدرسة أو حضانة تبدأ حياته الاجتماعية في اتخاذ منحى مهم ويبدأ أصدقاؤه في احتلال مكانة بارزة في حياته. الأكيد أنه في هذه المرحلة لا تكون الصداقة مستقرة، فالأصدقاء يتغيرون ربما كل يومين، يظل الآباء هما المصدر الرئيسي للعلاقات والتأثير، لكن الزملاء يبدأون في اتخاذ مكانة مهمة وواضحة.

حتى سن السادسة أو السابعة يتكون الأصدقاء وفقا للظروف، فالطفل يصادق زميل المدرسة أو النادي أو جاره، ولكن بداية من سن التاسعة تقريبا يبدأ مفهوم الطفل عن الصداقة في الاختلاف فهو يبدأ في اتخاذ شكل عاطفي وحتى في هذا الوقت لا يكون الطفل على وعي بمفهوم الصداقة كما يعرفه الكبار أو حتى المراهقين، فسيختلف المعنى لديه دائما باختلاف عمره.

مجموعة الأصدقاء

بين الأعوام ١٠ و١٢ عاما تبدأ جماعات الأصدقاء في الظهور في حياة الطفل، يتجمع الأطفال الذكور في مجموعات أكبر ومرتبطة بشيء ما كالرياضة، بينما تبدأ الإناث في تكوين مجموعات أكثر انغلاقا على نفسها ليمكنهن الحديث وتبادل الأسرار بثقة. في الطفولة تكون الاهتمامات المشتركة هي الأساس في الصداقة، إلى جانب شعور الطفل بأن الصديق يقدم له المساندة بشكل ما، فيقرضه مثلا أداة مكتبية نسيها اليوم، أو يخبره بالواجب المدرسي إن غاب عن المدرسة. إنها بالتأكيد ليست الصداقة كما نعرفها باعتبارنا بالغين، لكن الطفل كي ينمو ويستطيع تكوين صداقات أكثر نضجا في الكبر لا بد أن يمر بهذه المراحل.

كيف يمكننا أن نساعده؟

نادرا ما يتعلم الأطفال المهارات الاجتماعية وإدارة علاقاتهم دون بعض الدعم من الوالدين، وبداية فإن الطفل حين ينشأ في كنف أبوين يمنحانه الثقة والأمن فسيكون لديه أساسًا جيدًا لتكوين أولى علاقاته الاجتماعية، فالأمهات اللاتي لا يمدحن أبناءهن ولا يدعمن استقلالهم، والآباء الذين لا يولون أطفالهم اهتماما باعتبار أن تعليم الأطفال هو شأن الأم، يكون أبناؤهم انطوائيين بدرجة ما، كما أن الأم التي تحمي طفلها

المحتويات

بشكل مبالغ فيه ولديها مخاوف من كل شيء، سيكون من الصعب على أبنائها التعامل في المدرسة لأنها تنقل لهم مخاوفها.

الأطفال الاجتماعيون على العكس تجمعهم بآبائهم علاقة حانية وإيجابية. فحين يكون الأطفال قريبين من آبائهم في مرحلة ما قبل المدرسة يتمكنون من تكوين أصدقاء، وعيش حياة أكثر اجتماعية لاحقا. يشير هذا إلى أن دعم استقلالية الطفل لا يعني تركه، الأكيد أن الحماية المفرطة للطفل تنتج أطفالا خجولين، لكن أيضا إجبار الطفل دائما على تولي شؤونه، يتسبب في شعور الطفل بالانزواء وانعدام الأمان.

أن نخلق لهم الفرص

إلى جانب الدارسة، سيكون من المفيد للطفل أن نساعده في الاندماج في أنشطة جماعية، بحيث لا يقتصر نشاطه بعد المدرس على الجلوس مساء لمشاهدة التلفاز أو اللعب بالحاسوب. من المهم أن نقدم فرصا للطفل لتكوين صداقات، فنمكنهم من الاجتماع بأصدقائهم في الحديقة والنادي، وتلبية دعواتهم لأعياد الميلاد أو اللعب في المنزل؛ بحيث نتيح للصغار حياة اجتماعية يتعلمون فيها مهارات اجتماعية ويمارسونها.

أن ندعو الأطفال إلى المنزل للعب معا، أو أن يذهب الطفل لأحد أصدقائه، ويكون قرار اختيار الصديق الذي يدعى إلى المنزل بيد الآباء، وهم من ينسقون ذلك لا الطفل نفسه. في عيد ميلاده حين ننظم حفلا ندعو إليه الجيران وزملاء المدرسة، فإن وجودهم في مكانه هو باعتبارهم مدعوين سيزيد من ثقته بنفسه، ومن المهم هنا ألا يزيد عدد المدعوين بحيث يشعر الطفل بالخجل، وجود عدد قليل سيزيد تدريجيا ثقته بنفسه. وعلى الآباء مدح الطفل والتصفيق لإنجازاته الصغيرة في هذه المواقف وإظهار المزايا والعيوب فيها.

إذا كان الطفل خجولا فالأمر يحتاج أن يدعم الوالدين ثقته بنفسه، ويمكن التعامل مع ذلك عبر دعوة طفل آخر وليس أكثر للعب معه في المنزل، بحيث يكون الطفل بين والديه ليشعر بالاطمئنان أكثر، ويمكن أن يشارك أحد الوالدين في اللعب مع الطفلين في البداية، ويحذر المتخصصون هنا من أن ينسق الطفل ذلك بنفسه فعلى الآباء أن يتولوا هم مسؤولية التنسيق واختيار من سيزور المنزل، ويمكن أيضا أن يختار الآباء نشاطا يحبه الطفل، ليمارسه خارج المنزل على أن يشاركاه فيه ويكونوا هم أصدقاؤه.

يبقى أن على الآباء متابعة ما يقوله الأطفال والبنات خاصة عن أصدقائهم، عليهم نصح الأبناء بتقبل الاختلاف بين أصدقائهم وبأن يحبوهم جميعًا لا يجب أن ندعم كآباء كلمة «صديقتي الوحيدة» فتعدد الأصدقاء أفضل لهم. وكآباء علينا أن نتابع الطفل وهو يمر بهذه المراحل لينمو ويتطور بشكل طبيعي، وعلينا ألا نفرض على الأطفال أصدقاءهم.

اكتشاف نقاط القوة والضعف لدى الطفل

في مرحلة ما قبل المدرسة: تحديدا تكون مهمة الآباء أن يكونوا قريبين لمتابعة الطفل وهو يتفاعل مع الأطفال الآخرين، ربما ستقتصر النصائح في البداية على ألا يتشاجرا، وسيمكن اكتشاف الطفل من خلال تفاعله وسنعرف نقاط القوة والضعف في التفاعل الاجتماعي للطفل، إذا كان الطفل خجولا، سيكون علينا أن ندمجه في حوارات وأنشطة يتفاعل بها مع غيره، وإذا كان اجتماعيًّا، سيكون علينا أن نعلّمه كيف يفسح المجال لأصدقائه الأكثر هدوءا.

المحتويات

مهارات يجب أن يتعلمها ليكون هو أيضا صديقا جيدا

يجب أن يعرف الطفل من هو الصديق الجيد ولماذا، وكيف يحتفظ بالصداقة الجيدة، وإلى جانب هذا عليه أن يتعلم أن الصديق الجيد يمكن أن يكون صديقا دائما، وبالتالي عليه أن يتعلم كيف يحافظ على هذه العلاقة ويرعاها يوما بعد يوما، في المدرسة، والنادي وغيرهما. التواصل مع من هم في مثل عمره، يجعل عالم الطفل غنيًّا وواسعًا. وعبر الآخرين يمكن للطفل أن يتعلم الكثير عن نفسه وعن الآخرين.

يجب أيضا أن نعلم الطفل كيف يكون صديقًا جيدًا بدوره:

- أن يتعلم الطفل كيف يصالح زملاءه، وكيف يتجنب الخلافات معهم.
- أن يشارك ألعابه مع الأطفال الآخرين.
- أن يحاور الأطفال الآخرين ويفهمهم.
- أن يساعد صديقه إذا أخطأ ويشرح له لماذا يعد سلوكه خاطئًا.
- أن يهتم بزملائه.
- أن يسعى لأن يقدم لأصدقائه شيئًا مفيدًا.
- أن يستطيع مواساة صديقه إذا شعر بالحزن.
- أن يسعد بالإنجازات الإيجابية للآخرين.
- أن يهتم بصديقه إذا جُرح أو كان مريضا، وأن يظهر الحنان والاهتمام بأصدقائه.

المحتويات

مغامرات تربوية لأطفالك ستبعد عنهم الملل

يحب الأطفال المغامرات والمفاجآت. اجعل المكسب مضاعفًا بجعلها مغامرات تربوية أيضا. لا يجب أن يكون التعليم مملًا. في عصرنا الحالي كل شيء مبهر؛ وفرت التكنولوجيا عوامل جذب لا تحصى تختطف انتباه الكبار قبل الصغار. لكن يجب أن يتفاعل الطفل مع الحياة والعالم من حوله. غرس القيم والأخلاق والمبادئ وحب العلم والتحفيز الدائم على البحث والاكتشاف، كلها أشياء ستصنع فارقًا كبيرًا في مستقبل طفلك.

بإضافة بعض المغامرات ومشاركة من أفراد الأسرة ستحصلون على مغامرات تعليمية رائعة، ويلهو ويتعلم الأطفال أشياء جديدة في نفس الوقت.

خطط للمغامرة التعليمية

مشاركة الطفل من البداية في وضع التخطيط المبدئي للمغامرة حافز قوي يدفعه لتنفيذها. اجعل طفلك جزءًا من المغامرة قبل أن تبدأ. ما هي المغامرة الأولى؟ اعط أطفالك عددًا من الخيارات للاختيار منها قبل أن تبدأ في التخطيط. إذا لم يتم الاتفاق على شيء على الإطلاق، واجه الأمر. دع كلًا منهم يختار مغامرة واحدة ليوم محدد بنفسه.

أفكار لمغامرات تعليمية

١. حديقة النباتات

حديقة النباتات في منزلك فرصة رائعة للتعرف على أنواع مختلفة من النباتات وطريقة نموها. استعد بالحديث عن التصنيفات النباتية المختلفة في منزلك. ابحث على الإنترنت وستجد الكثير من المعلومات. اجمع صورًا لكل نبات. ستسهل الصور مهمتك في الشرح والتمييز بين النباتات أثناء وجودك في الحديقة.

النباتات بألوانها العديدة مظهر مبهج لأي إنسان. في البداية سيتعلق الطفل بلون وشكل النبات. ثم يزداد اهتمامه مع شرحك وإدراكه لفوائد النباتات وخاصة تأثيرها على نقاء الهواء وتوفير جو صحي من حولكم.

هذه المغامرة ستجعل الأطفال ينتظرون درس العلوم بمنتهى الشغف ليتعرفوا على أصدقائهم الجدد (النباتات).

٢. مشتل النباتات

الحديقة النباتية غالبا ما تكون مليئة بالنباتات من مختلف أنحاء العالم. احصل على جولة بسيطة للتعرف على ما ينمو في منطقتك من خلال زيارة مشتل النباتات. يمكن للأطفال تعلم طرق زراعة بعض النباتات والتعرف على الإمدادات التي يحتاجها النبات أثناء دورة حياته، والمطلوب من أدوات زراعية وكيفية تجهيز ميزانية لزراعة نبات. التدريب العملي على التجارب هو دائما أفضل وسيلة.

أن يزرع الطفل نبتة صغيرة ويتابعها تنمو سيقوي في نفسه الإحساس بالمسئولية. سيسألك كثيرًا عن أساليب الزراعة وكيفية الاهتمام بنباتاته. بعد فترة سيبحث بمفرده في مكتبة المدرسة أو على الإنترنت وربما يسأل مدرسًا. أيًا كان سيبحث من أجل نبتته كما تبحث أنت لتجعله طفلًا أفضل دائما. سيواجه مشاكل أثناء الزراعة

سيعمل عقله على إيجاد حلول. مع الوقت سيتعلم أن يواجه أي شيء يمر به. سيتعلم أن لكل مشكلة حلًا .. سيصير طفلك إنسانًا رائعًا تفتخر به.

من الآن درس العلوم والرياضيات سيصير شيئًا مهمًا لطفلك ليتحمل مسئوليته تجاه نباته الصغير.

٣. إنقاذ الحيوان (إسعاف الحيوانات)

زيارة أماكن إيواء القطط والكلاب أو حتى الحيوانات البرية، يساعد في غرس احترام الحيوان والرحمة والعطف داخل الأطفال وسينعكس هذا على تعامله مع الإنسان أيضا. شيء كهذا سيهذب سلوك ابنك بصورة لا تتخيلها.

قبل الزيارة، ناقش الدور الذي تقوم به أماكن رعاية الحيوانات، اشرح للأطفال ما تواجهه الحيوانات المصابة ومعاناة الحيوانات التي بلا مأوى. تخيل موقف طفلك الآن عندما تطلب منه التعامل برفق مع الأطفال الذين حكمت عليهم ظروفهم أن يطلق عليهم المجتمع أطفال الشوارع ويعملون في سن صغيرة. إنه درس العمر. فمن يرفق بالحيوان لن يقسو على أي كائن حي آخر. فكيف سيتعامل مع إنسان مثله؟

الزيارة فرصة جيدة لتقديم بعض المساعدات لتلك الحيوانات. تحدث مع أطفالك حول ما يمكن أن تحتاج إليه الحيوانات في هذه الظروف ثم اجمعوا سويًا الأشياء التي ستقدمونها لهم قبل الزيارة. أيضًا سيتعلم الأطفال دور تلك الأماكن في رعاية الحيوان سواء علاج المصاب منهم أو إيجاد منزل للحيوانات المهجورة والمهملة.

الآن أطفالك يعلمون أن لهم دورًا تجاه المجتمع بصورة أكثر وضوحًا من أي وقت مضى.

٤. المكتبة العامة

هناك ثروة من المعلومات والمتعة في المكتبة العامة. قبل الزيارة، تحدث مع أطفالك عن الأشياء المختلفة التي يمكن أن تفعلها وتجدها في المكتبة. أثناء الزيارة، عزز شرحك بمزيد من استكشاف المكتبة.

جهز موضوعًا بسيطًا وخططًا للبحث عنه في مختلف الكتب والوسائط التي تقدمها المكتبة. قراءة القصص المصورة، مساعدتهم في تلوين الكتب المجهزة للأطفال. يمكن عمل دائرة من مجموعة من الأطفال ويتبادلون اختياراتهم من الكتب، ويقترحون على بعضهم قوائم للقراءة في العطلة الصيفية.

ستلاحظ زيادة المهارات البحثية لدى أطفالك.

٥. حديقة الحيوان / مربى الأحياء المائية

يحب الأطفال اللعب مع الحيوانات ومشاهدتها. إذن المهمة لن تحتاج منك جهدًا لإقناعهم بتلك المغامرة. زيارة حديقة حيوان أو مربى للأحياء المائية أمر ممتع جدًا لأطفالك. لكن لا تجعلها مجرد نزهة ترفيهية. خذ وقتًا كافيًا للقراءة عن الحيوانات وعليك بمشاهدة بعض العروض الإرشادية للتعرف أكثر على عالم الحيوان.

أثناء النزهة، شجع الأطفال على التقاط الصور وتدوين ملاحظاتهم والعمل على تصميم سجل جميل من قصاصات الورق الملون لهذه المغامرة الفريدة.

المحتويات

التصوير الفوتوغرافي مهارة جيدة ونافعة لأطفالك جدا، يمكنهم توثيق أشياء كثيرة بالصور. كتابة الملاحظات ستثري من قدراتهم اللغوية. وتصميم سجل ملون سيزيد من حبهم لدروس الرسم وتعلقهم بالفنون. ستصير مشاعرهم أكثر رقيًا وعقولهم أكثر تفتحًا بعد هذه الزيارة.

٦. خطوط الإنتاج

ما هي الأشياء التي تُصنع في مدينتك؟ تسمح كثيرٌ من خطوط الإنتاج بزيارة منشآتها. هذه الزيارات هامة جدا وتجذب انتباه الأطفال. شيء ما يدور في عقولهم ويطرح أسئلة. كيف تتم صناعة الحلوى والأحذية أو حتى الآيس كريم المفضل لهم؟

ينظر الطفل للكوب الزجاجي الذي يشرب فيه الحليب في الصباح، كيف أصبح بهذه الصورة؟ زيارة المصانع تعمل على تحفيز الخيال والإبداع، سيتعلم الأطفال من هذه الزيارة شيئًا جديدًا. تجربة مثيرة لم يمروا بها من قبل. آلات ضخمة وأصوات وعمال. عمل جاد وصارم. سيخرج الأطفال بالكثير من الدروس بعد زيارة أي مصنع، حتى ولو كان صغيرًا.

استعد للأمر جيدا وخذ جميع احتياطاتك. سيسير الأطفال مدة طويلة على أقدامهم أثناء الزيارة. ربما بعض الحلوى تحفزهم على المزيد من الاستمرار. يمكن أيضا أن تتفق مع الجيران وتكون زيارة كبيرة. يقوم بعدها كل طفل بعمل تسجيل صوتي يحكي على تجربته من وجهة نظره. حدد موعدًا يلتقي فيه الأطفال ويستمعون لحكاياتهم لإثراء هذه التجربة. سيذكر كل منهم الأمر بطريقة مختلفة. وسيكتشفون أشياء جديدة من خلال حكاية كل منهم عن تجربته مع المصنع.

لن تصبح الدراسات الاجتماعية أمرًا مملًا، ولن يكرهوا كتابة الأبحاث، وستزداد مهارات التخيل والإبداع لدى الأطفال.

٧. استكشاف الخريطة

تتذكر الخرائط، أليس كذلك؟ إنها أكثر من أشياء عتيقة توضع في المتاحف. لا يزال من المهم للأطفال أن يستطيعوا فهم الخريطة، ويمكنك أن تساعدهم على جعلها مغامرة مرحة. ابدأ برسم خريطة لمنزلك، بعد ذلك زد من عامل التشويق واصنع خريطة لاستكشاف الحي الذي تعيش فيه.

في النهاية، درب أطفالك أن يكونوا مسؤولين عن خريطة أطول في الرحلات والإجازات. يمكن أن تكون مغامرة للأطفال لتعلم أن هناك تجارب أكثر متعة من استخدام GPS.

بعد هذه المغامرة، سيقرأ أطفالك الخرائط في الواجبات المنزلية دون أي جهد.

٨. المطعم

نزهة المطعم تجربة عظيمة لتعلم مهارات السلوك السليم والآداب العامة. درب أطفالك على كيفية الطلب من قائمة الطعام في المطعم وكيفية قراءة الفاتورة ودفع البقشيش. يمكن اختيار مطعم يقدم أطعمة محلية، هذا سيجعلها تجربة ثقافية مثيرة للاهتمام.

يجب أن يساهم الأطفال في اختيار المطعم وقضاء بعض الوقت مسبقا لمناقشة فولكور شعبي متعلق ببعض الأطعمة وارتباطها ببعض المناسبات في بلدك.

– دراسة التاريخ والعادات والتقاليد ستكون محل اهتمام لطفلك، وكذلك سيُدرك قيمة دروس الرياضيات لتقدير قيمة الفواتير.

٩. المتجر التجاري

هل تخشى اصطحاب أطفالك أثناء شراء البقالة؟ حوِّلها إلى مغامرة تعليمية. ستقضون جميعًا وقتًا ممتعًا، سينشغلون للغاية في مشاركتك تجربة الشراء واختيار الأشياء اللازمة. سينسون تمامًا لمس أي شيء في طريقهم ولن يلقوا الحلوى على الأرض.

قبل الذهاب إلى المتجر اجعل أطفالك يشاركوك كتابة قائمة البقالة وجمع قسائم الشراء، تقدير النفقات والعثور على أفضل ما يمكن شراؤه. اشرح لهم كيفية قراءة الملصقات والعثور على أصح الأطعمة. سيساعدونك في حمل بعض الأكياس خارج المتجر.

يمكنك الاعتماد عليهم لتعلمهم درسًا جديدًا في المسئولية. عند العودة إلى المنزل، عليك تقدير ما إذا كانت الفاتورة أكثر مما ينبغي أم إنها أقل من الأصل.

– الصحة أمر هام لذلك يجب شراء أطعمة وأيضًا حلوى صحية. ودرس الرياضيات هام جدا.

١٠. المسرح / حفلة موسيقية

يفتح المسرح والحفلات الموسيقية عالمًا جديدًا للأطفال. خيال وشخصيات وحكايات ستتسرب إلى عقل أطفالك لتفتح له آفاقًا جديدة. ستسحب أرواحهم مع ألحان الموسيقى. تجربة ممتعة حقا. ستجد ما يناسبك؛ لك ولهم، تتوفر أسعار تذاكر غير مكلفة للعائلات وخصوصا للعروض الصباحية. مثل كل المغامرات السابقة، سوف تجري مناقشة ما قبل العرض المسرحي أو الموسيقي؛ ذلك يمهد الطريق لأفضل استفادة من التجربة.

١١. مواقع التاريخ المحلي

بغض النظر عن المكان الذي تعيش فيه، بالتأكيد هناك ثروة من المواقع التاريخية تنتظر من يكتشفها. ابحث في دليل سياحي، أو استعن بمحرك البحث جوجل للعثور على الكثير من المواقع التاريخية والأثرية التي يمكنك زيارتها. يستطيع الآن الأطفال استخدام مهاراتهم في قراءة الخرائط ليزداد استمتاعهم بالمغامرة. هناك المزيد من الأشياء لتتعلمها عن مجتمعك وبلدك من خلال زيارة هذه المواقع.

لا تنسَ أن يصنع أطفالك سجل قصاصات ملونًا يجمع صورًا ومعلومات عن هذه الأماكن. سيصبح هذا السجل ذكرى رائعة تتصفحونها في سنواتكم المقبلة.

– الآثار والأحداث التاريخية تربط الأطفال ببلادهم. وأيضا سيتعلمون الكثير من الدروس من كل موقف ستحكي لهم عنه.

المحتويات

١٢. التطوع

يتعلم الأطفال قيمة العطاء في سن مبكرة من خلال المشاركة في العمل التطوعي. ابحث في مجتمعك عن فرص تناسب أطفالك للتطوع، مثل جمع القمامة وتنظيف الحي، المساعدة في ملاجئ الحيوانات أو دور المسنين.

سيتعلمون أنهم رغم صغرهم يمكنهم تقديم أي شيء، ومهما كان ما يقدمون فهو له قيمة ونفع للآخرين.

ابدأ التخطيط لمغامرتك. هذه كانت مجرد أفكار لتبدأ في البحث عما يناسبك أنت وأطفالك من مغامرات تعليمية تربوية. شاركونا إن كان لديكم مزيد من المغامرات.

كيف أربي طفلاً واثقًا بنفسه دون غرور؟ (مترجم)

يسعي الآباء والأمهات إلى تربية أبنائهم على احترام الذات والثقة بالنفس، لكن كيف لهم تحقيق ذلك مع أن يتجنبوا في الوقت نفسه إصابة أبنائهم بتضخم الذات ومشاعر الثقة المبالغ فيها. وبالرغم من أن الخبراء يرون أن الأمر يحتاج إلى توازن حساس لكن هناك استراتيجيات فعالة وبسيطة يستطيع الآباء والأمهات تطبيقها.

على سبيل المثال أظهرت دراسة حديثة من جامعة واشنطن أن الأطفال الذين لديهم احترام لذواتهم نشأوا بالفعل على ذلك من سن الخامسة وأن واحدة من أفضل الطرق لتقوية الشعور بالثقة لدي طفلك هو أن تكون واثقًا بنفسك أمامه.

عندما يري الطفل أن والديه واثقين من أنفسهم فإنه يسعى لمحاكاة هذا السلوك "وذلك بحسب ما ذكر الدكتور ليسلي ديفر أوكس المدرب بمونتكلير و نيو جيرسي وصاحب كتب " كسر الخلل" "وتذكر في مثل هذا اليوم"

ركز على ما يجعلهم متميزين

وتقول رينيه سميث خبيرة احترام الذات والمدرب في كل من دوفر وديل ومؤلفة كتاب "احترام الذات للدمى" إذا كنت تحتضن تميز طفلك وتفرده وتفهم طريقته في التواصل فأنت بذلك سوف تساعده على بناء ثقته بنفسه، وذلك من خلال انتقائك لكلماتك ونغمة صوتك بعناية"

اكبح جماح المدح والثناء

الأطفال ينظرون لآبائهم في انتظار الحصول على المدح والثناء وهذا ضروري لتدعيم ثقتهم بأنفسهم، لكن الثناء الزائد عن الحد والمدح الفارغ من الإنجاز من الممكن أن يؤدي بالأطفال إلى توقعات غير منطقية، والشعور بعدم الأمان والإصابة بالغرور. وقد كشفت دراسة من جامعة أوهايو أن الأطفال الذين يبالغ والديهم في توجيه المديح لهم من سن مبكرة هم أكثر عرضة للإصابة بالنرجسية.

لذا امدح العمل الجاد، التركيز، والإنجاز لكن إذا كان طفلك ليس الأفضل في القيام بشيء ما لا تخبره بذلك يمكنك الإشارة إلى عمله بصورة جيدة، لكن في الوقت نفسه اذكر له الطرق التي بإمكانه تجويد عمله المرة القادمة.

ساعد طفلك على تحويل المحنة إلى منحة

ثقة طفلك بنفسه سوف تنمو إذا تمكنت من مساعدته، ليس فقط في رؤية الجانب المشرق في الأشياء، لكن كيفية التعامل مع رفضه وتعرضه للخبرات السلبية.

ويقول ديفر أوكس أن الأطفال يجب أن يروا أن هناك فرصة للتغلب والمضي قدمًا عندما تواجههم محنة.

دعه يفشل

إذا كنت تحاول دومًا جعل الأشياء سهلة لطفلك فلن يعرف كيف يتعافى من الفشل، اشرح له أنه من الطبيعي ارتكاب أخطاء وأعطه نصائح حول كيفية التعلم من هذه الأخطاء ومشاركتها أصدقاءه أيضًا.

المحتويات

علمه مشاركة إنجازاته

واحدة من أفضل الطرق التي تقوي ثقة طفلك بنفسه بدون إصابته بالغرور أن تعلمه كيف يكون لاعبًا في الفريق في أي موقف. حتى لو أن طفلك حقق فوزًا في لعبة ما تأكد أنه فهم جيدًا أنه لم يكن بإمكانه تحقيق ذلك الفوز بدون فريق العمل.

وتضيف سميث: " لا أحد وصل للمكانة التي هو عليها الآن بمساعدة نفسه فقط"

انتقد السلوك لا الشخص

عندما يرتكب طفلك خطأ ما أعطه الشجاعة ليحاول مرة أخري مع توصيل رسالة له بأن سلوكه هو الذي كان بغيضًا وليس شخصه.

عندما تتحدث معه عن السلوك أنت تخبره أنك تعرف جيدًا من يكون وأن هناك شخصًا أعظم يكمن بداخله".

شجعهم على أن يحلموا

انظر إلى الفرص التي ستساعد طفلك على التعرف على مواهبه وتقويتها؛ ليدرك أن بإمكانه تحقيق أي شيء يريده.

ويقول ديفر أوكس: "اسمح لهم بالسير وراء أحلامهم، ودعهم يعلموا أن الفشل الوحيد هو عدم المحاولة مرة أخرى".

اجعل رسائل التأكيد الإيجابية عادة

اقرأ كتابًا عن الرسائل اليومية مع طفلك واجعله يكتب جملة أو كلمة محفزة ولتكن" طاقة "، وعلقها بجانب سريره، وبهذا تكون الرسائل المحفزة هي على سبيل المثال "أنا قوي"، وهذا سيكون اعتقاده قبل النوم وعند الاستيقاظ.

ذكره دومًا بإنجازاته السابقة

من المهم أن تعلم طفلك أنه يملك القدرة ليتطور ويتحسن، على سبيل المثال إذا كان يعاني من مفهوم حسابي جديد بالمدرسة ذكره بشيء آخر استطاع التغلب عليه في الماضي، ومن ثم سيملك طفلك الثقة بالنفس لإعادة المحاولة.

وتقول سميث بالرغم من أن الأطفال من الممكن أن يعرفوا ما هي مواهبهم وإمكاناتهم وقدراتهم فإنهم لا يستوعبون كيفية توظيفها في المدرسة أو المنزل أو أي حقل آخر، أي توظيفها نحو الصالح العام في النهاية. ذكره دومًا وباستمرار كيف أن مهارات القيادة من الممكن أن تساعده في إحداث تغيير في هذا العالم، وكيف أن موهبته الفنية من الممكن أن تجلب البهجة لحياة شخص آخر، على سبيل المثال علم طفلك كيف أنه يمتلك القدرة لمساعدة أشخاص آخرين وهذا ما سيجعل ثقته بنفسه ترتفع.

الأخطاء المُدمرة الستة الأشهر في تربية الأطفال: هل تفعلها؟!

هذا المقال ليس مُخصصًا فحسب للوالدين أو لمتخصصي التربية والسلوك.

هذا المقال لك أيضًا عزيزي العازب/ العازبة آباء وأُمهات المستقبل، مُخصصٌ لك؛ مُحب الثقافة والتعلم مُخصصٌ لك أنت عزيزي القارئ أيضًا لعله يفتح آفاقا جديدةً لك قد تضيف لك جديدًا أو تذكرك ببعض ما جرفه النسيان.

١- الشتائم والضرب!

رغم التحذيرات العارمة والمُتكررة من خطورة الشتائم والضرب على الأطفال كتقويمٍ للسلوك؛ إلا أن تلك التعليمات بأكملها يتم ضربها في أقرب حائط بها!

لا يوجد نوع من الاكتراث بأيٍ من تلك التأثيرات الخطيرة التي أثبتها العلم على نفسية الطفل.

تكثر حالات الاعتداء اللفظي والقولي على الأطفال مدفوعة بميراثٍ طويلٍ من النصائح الفاشلة والمغلوطة من الأجيال السابقة.

يعتقد الكثير من الأهالي بشكل شبه مُقدسٍ بأهمية الضرب كوسيلة للتربية ويعجزون بشكل كبير عن فهم مُتطلبات أطفالهم واحتياجاتهم، ويسود اعتقادٌ كبيرٌ بأهمية "كسر" ذات الطفل في سن مُبكرة بالضرب كمجابهة لأي سلوك خاطئ.

تؤدي الشتائم والضرب لتهتكٍ كبيرٍ لنفسية الطفل ويتربى الطفل وينشأ على الخوف بما يُعزز ضعف الثقة بالنفس داخل الطفل.

لا تُساعد تلك الطُرق على غرز أي قيمٍ تربويةٍ، كما أن الضرب يُعالج ظاهر السلوك ويغفل باطنه وأصله؛ ولذلك فنتائج الضرب عادة ما تكون مُؤقتة ومحدودة كما يفقر الطفل ويتم حرمانه من حاجاته النفسية للقبول والطمأنينة والمحبة.

كما يُعطي نموذجًا سيئًا للأبناء ويحرمهم من عملية الاقتداء. لا ننصح بالضرب أو الشتائم على الإطلاق بأي حال من الأحوال في مُواجهة السلوكيات الخاطئة وفي المقابل هنالك عشرات الطرق المُعتمدة من أساتذة التربية والسلوك الناجحة والفعالة في عمليات التقويم بالنسبة للأطفال.

ويمكنك توفيرًا لوقتك الاستعانة والاطلاع على التقرير الذي نشرته ساسة بوست من قبل

٢- المال واللعب مُقابل الالتزام!

يُخطئ الوالدين كثيرًا بتعويد أطفالهم على الالتزام مُقابل النقود أو اللعب أو مقابل فترات مُضافة أمام التلفاز أو شاشات الكومبيوتر.

تبدأ القصة بقيام الطفل بعدم الالتزام بأي من الأمور الموكلة له أو حتى المفروضة عليه فيُسارع أحد الوالدين بحثِّه على العمل في مقابل نقود أو مزيدٍ من اللعب والمرح.

تُدمر هذه العادة السيئة الطفل على المدى البعيد وتُعلمه الدعة، والكسل، والدلع وعدم تنفيذ ما طُلب مِنه إلا بعد تنفيذ المطلوب والمرغوب عند الأب والأم.

فسلوك عدم تنفيذ المطلوب والمفروض يُواجه بالعقاب بغير الضرب وبالطرق التي أسلفناها وليس بطبيعة الحال بالمُكافأة الابتزازية!

بعد فترة يبدأ الطفل في فهم اللعبة ويتعمد عدم الالتزام بالمطلوب منه حتى يُسارع الوالدين بعرض المُقابل، يتعلم الطفل الابتزاز بشكل غير إرادي مما ينعكس على السلوك فيما بعد.

الحل: على الوالدين أن يتحلوا بالشجاعة في الوقوف أمام عاطفتهم في اتجاه الطفل في تلك الحالات والمواقف ودفعه لتنفيذ المطلوب منه وإلا حُرم مما يتمتع به من مزايا كحرمان من المصروف أو الحرمان من لعبته المفضلة وليس بتشجيعه بتلك الطريقة على الإطلاق!

٣- تضارب الآراء والأفعال بين الوالدين!

تبدأ القصة بمُعاقبة الأب للطفل بالحرمان من لعبته المُفضلة! لكن ما إن يخرج الأب إلى عمله حتى تبدأ الأم فورًا في إخراج اللعبة للطفل مشفوعة بالتنبيهات الأثيرة بألا يقول شيئًا للأب إذا عاد من عمله على فعلتها!

يُدمر التضارب بين الأب والأم نفسية الطفل ويُعلم الطفل الكذب والخداع ويتعلم الاستقواء بأحد الوالدين على الآخر كما يُغذي الشعور بالكُره والتباعد للطرف الذي يفرض العقوبات عليه وينجذب للطرف الذي يقوض العقوبات ويفك أسره!

يؤدي التضارب إلى تعزيز قيم الانقسام في الأُسرة على المدى البعيد ويصاب الطفل بالتشتت بين أوامر الأب والأم المُتعاكسة ويظهر التناقض في شخصيته وسلوكه في وقت لاحق.

الحل: على الأب والأم التواصل جيدًا على توحيد قراراتهم الصادرة معًا وبشكل مُوحد لا يقبل الاختلاف أو التضارب.

يجب مُناقشة النهج الذي تسير عليه عملية التربية بين الأب والأم فقط! وبشكل مُنفصل وبعيدٍ عن الأطفال والخروج بصيغة موحدة لكل القرارات والأوامر المتخذة وبالطبع عدم الخروج عنها لأي سببٍ كان من الأسباب.

٤- المُقارنة مع الأطفال الآخرين!

تبدأ القصة الأليمة بمُقارنة الأب أو الأم لطفلهم مع أنفسهم في الصغر أو مع أطفال الآخرين خاصة أطفال الأقارب والجيران مُتقاربي العمر والنوع.

ترتكز المُقارنة بشكل أكثر تحديدًا وشيوعًا على المُستوى التعليمي، ودرجات الامتحانات، والشكل الخارجي وبالطبع مقدار الطاعة والامتثال للأوامر.

يقع الوالدين كثيرًا في فخ المُقارنة بين أطفالهم وأطفال الآخرين ولا يتوقف حاجز المُقارنة بحديث مأسور في النفس! بل تنطلق كالمدافع في وجه الطفل كمحاولة – فاشلة – لتنبيهه ليتشجع بنجاح الطرف الآخر المُقارن به.

تؤدي المُقارنة بين الأطفال لتنمية شعور الحقد والحسد وتعزز قلة الثقة بالنفس والشعور الدائم بالنقص، كما تُساعد على تنمية مشاعر الاختناق والتبلد الداخلي للطفل.

لا تؤدي المُقارنة لأي شيء مُفيد يُذكر على الطفل؛ فمقارنة درجات الامتحانات الخاصة به بدرجات الآخرين لن تغير شيئًا ولن تؤدي للقيمة المتوقعة والمُنتظرة؛ ألا وهي التشجيع!

ينتظر الأهالي أن يتشجع ويتحمس الأطفال بمقارنتهم بآخرين أكثر منهم تفوقًا وربما حالهم أقسى معيشيًا منهم لكن في الواقع لا يحدث كل ذلك!

بل تزداد الأمور سوءًا!

الحل: على الوالدين التوقف فورًا عن مُقارنة أطفالهم بالآخرين كخطوة أولية، ليس هذا فحسب! بل عليهم أيضًا أن يقتنعوا من داخل أعماقهم بأن المقارنة ستؤدي لانتكاسةٍ وجرح عميق لنفسية الطفل.

الخطوة التالية قد تتطلب معرفة أكثر لأسباب المُقارنة فدرجات الامتحانات كمثال نتعرف فيها على أسباب انخفاضها وهل ترتبط بالمادة نفسها أم بمُعلمها أم ترتبط بكل المواد من الأساس أو بالجو العام والمدرسة... إلخ.

على الوالدين التفكير بشكل أكثر عمقًا وفهمًا للمشاكل بكافة أنواعها بالنسبة للطفل!

عوضًا عن المقارنة والتوبيخ وتعزيز قيم الحسد والغل وتمني الفشل للآخرين والأهم عدم تحقيق المُراد!

٥- عدم الرد على أسئلته الحساسة الصادمة!

– هل الله مُوجود؟ أين هو إذن!

– كيف يخلقنا الله؟! ومن خلق الله نفسه!

– كيف وُجدتُ وخرجت للحياة؟

– ما هو الجنس؟!

المجموعة السابقة تُمثل أسئلة شائعة وشهيرة يطرحها الأطفال على والديهم بطريقة تحمل الكثير من البراءة وعدم المعرفة المتبوعة والمرفقة بالرغبة الجامحة في التعلم.

يتأثر الطفل بكل ما يُعرض عليه ويقوم بتخزينه ويبدأ في دمج الأسئلة داخل عقله والتفكير خارج المُقررات

وفي المُقابل يصدم الوالدان الطفل بإجابات تحمل طريقين ومعنيين لا غير!

أول الطرق يتمثل في الكف والصد الشديد مشفوع عادةً بكلمة "عيب يا ولد/ بنت!" والسؤال الشهير عن كيف تسللت تلك المعلومات "الغريبة" إلى عقلهم ومن قالها لهم:

"إنتوعرفتو الكلام ده منين!"

الطريق الثاني يتمثل في الرد عليه بطريقة تغلب عليها الإجابات التافهة وغير العلمية على الإطلاق كما تتصف بوصف يفتقد لأبسط قواعد التفكير، كالرد على سؤاله حول طريقة الإنجاب بأن تكون عبر البصق!

وقد يغلب عليها طابع الفكاهة والسخرية أو تقديم أجوبة غير صحيحة.

بشكل عام و"طبيعي" يطرح الأطفال أسئلة كثيرة ومتنوعة في سنواتهم المرحلية الأولى حتى بدايات المراهقة حيث تبدأ حينها فترات الانغلاق وتغير الهرمونات.

تكثُر الأسئلة لدى الطفل في شتى المجالات والأفرع وعلى الأب والأم مُجابهة الأسئلة بالرد العلمي المُبسط للطفل وعدم زجره ومنعه أو تقديم معلومات مغلوطة أو تافهة له!

يجب تقبل "كافة" أسئلة الطفل بأريحية مُطلقة وإشاعة جو من التفكير والحرية وانطلاق العقل لطرح كافة الأسئلة الممكنة.

تساعد هذه العملية العقلية في تفتيح إدراك العقل وتُعطي لمحات أولية على اهتمامات الطفل (دين، طب، هندسة، علوم عسكرية... إلخ) مما يمكن استغلاله لاحقًا في فهم أكثر لنفسية الطفل وتعزيز إمكانته الداخلية بإشباع هذه الهوايات.

وعلى الجانب الآخر يدفع ما أسلفناه من طُرق سيئة للرد الطفلَ إلى السعي للحصول على المعلومات ونهم حاجته منها إلى الخارج مما يُعرضه بنسبة تقترب من التسعين بالمائة (٩٠%) للمعلومات الخاطئة والخطرة، والأسوأ الاعتماد الضمني على الخارج وعدم الثقة المطلقة واللاحقة في الوالدين.

قد يواجه الوالدان مُشكلة في عدم معرفة الإجابة، والحل يكمن بالخروج "الشيك غير الملفت" من الموقف وإعطائه مُهلة للرد؛ كأن يتم إعطاء موعد مُحدد له بعد صلاة الجمعة كمثال للرد حتى تنتهي من العمل أو لانشغالك في الوقت الحالي.

تساعد هذه الحيلة الذكية كثيرًا في عدم الظهور بمظهر قليل المعرفة والأهم إعطاء الفرصة له قبل أن يكون لك بالتفكير في الموضوع.

كما ننبه أيضًا لعدم تقديم المعلومات الثقيلة بشكلها المُعقد للطفل بل يجب تبسيطها بشكل لا يخل بمضمونها وربطها بقصص مُتخيلة بسيطة وهناك العشرات من المواقع العربية المتخصصة في تربية الأطفال وستجد فيها الكثير والكثير من الإجابات الملائمة لمعظم أسئلة طفلك الشائعة.

يُدمر الرد غير المُشبع، وغير المنطقي، وغير السليم، والتافه، وقبل كل شيء الزجر والنهي قابليات الطفل للتفكير ويحد من قدرته على إطلاق عقله فانتبه.

٦- عدم الاستماع لرأيه ودوافعه!

تنتشر عادات اختيارات الوالدين لمُتطلبات الطفل خاصة من ملابس مرورًا بالمدرسة والمدرسين، وانتهاءً بأحلامه وأهدافه وقيمه!

يُحدد الوالدان الأحلام التي يجب أن يسعى إليها الطفل والهوايات التي يفضلها الوالدان لا الطفل!

يُجبر الطفل على اتباع أساليب تختلف عن ميوله واتجاهاته ويُجبر على التعبير الحركي والسمعي المتوافق مع البيئة التي ارتبط بها ونشأ عليها.

يفشل الوالدان كثيرًا في الاستماع لرأي الطفل الشخصي ويتم تسفيه عقله، ونعته بالطفولية، والصغر وعدم إدراك الواقع المحيط.

قد يتمنى الطفل تعلم الطبخ أو رياضة غريبة ويتم مبادلته بعدم الاكتراث والنعت بقلة الإدراك.

يقف الوالدان حاجزًا أمام رغبات الطفل ويفشل الأب والأم في فهم الطبيعة المُختلفة والهوية والتفكير المختلف عن الطابع المُحيط بالأسرة.

تصل النظرة القمعية للأب والأم إلى تحديد مجالات الدراسة بشكل شبه إجباري وهستيري للوصول لاحقًا للحلم الذاتي للوالدين بمهنة معينة خاصة "الطب، والهندسة، الكليات العسكرية" ويتم التقليل والتسفيه من أحلام وآمال الطفل.

يُؤدي ذلك الأمر إلى تفكيك بنية الطفل ويؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، وتعليم الاتكالية ورمي المسئوليات على الآخرين.

على الوالدين احترام حُقوق الطفل في التفكير والاختيار وتشجيع الطفل بشكل تدريجي على جُرعة من الحرية مع ربطها بشكل صريح بتحمل النتائج – دون تخويف – منذ الطفولة بتحديد الألعاب التي يختارها مُرورًا بفترة الصِبا واختيار الملابس إلى فترة الصبا المتقدم واختيار الهوايات والميول المُتفقة مع سريرته وهكذا بالتدريج نسير.

يدعم كل ما سبق روح الثقة بالنفس ويُعزز مكانة الطفل ويشعر بأهميته بما له جل الانعكاس على نفسيته بشكل يعكس المناخ الطيب الذي يعيش به وفيه.

عدم السماح لأطفالك باللعب خارج المنزل يضرهم أكثر مما يفيدهم

أنجيلا هناسكوم متخصصة في العلاج الوظيفي ومؤسسة لأحد المراكز التي تتخذ البرامج القائمة على الطبيعة أساسا لعملها، ولها عدة مؤلفات تتناول آثار عدم كفاية وقت اللعب في المساحات المفتوحة على التطور الحسي في الأطفال.

زارني في المركز مجموعة من الصبيان من الصف الثالث، يمكن وصف هؤلاء الصبيان بالشغب والصخب والحركة الزائدة، في بداية جولتنا في الغابة، ساد في حديثهم الصوت المرتفع، بدأت جولتنا بلعبة قصيرة وشرح لبعض القواعد الأساسية التي يجب على الجميع اتباعها، ثم أتحنا لهم الفرصة للعب الحر؛ فوجئنا أن الهدوء قد ساد بينهم بمجرد أن شعر الأطفال بأن لهم الحرية للاستكشاف والبناء في الغابة. تفرق الأطفال ثم بدأ أغلبهم في العمل معا لبناء خيمة كبيرة.

أكثر ما يسعدني أن أرى الأطفال يعملون على بناء هيكل باستخدام فروع الأشجار، إلا أن إحدى المساعدات صاحت بالأطفال لتجنب اللعب بفروع الأشجار، هدأت من روعها وطمأنتها أني اتفقت معهم على السماح باللعب بالفروع، بشرط أن يحترم كل منهم مساحات الآخرين الشخصية، كان يمكنني في تلك اللحظة أن أمر الأطفال بالتوقف عن البناء، وأشجعهم على نشاط آخر أقل خطورة-من وجهة نظر المجتمع، لكني قررت أن أترك لهم الفرصة لمواصلة ما بدأوا.

وبالفعل بنى الأطفال خيمة كبيرة من الفروع بمساعدة بعض البالغين، وعبروا عن سعادتهم البالغة باكتمال البناء.

أما خلال وقت البناء نفسه، قد تتعجبون إذا علمتم أن طفلا لم يصب حتى بأقل خدش! وهذا أمر نادر؛ فغالبا ما يصاب الأطفال ببعض الكدمات بعد اللعب في الغابة، فقد لازمتني الجروح والخدوش والكدمات خلال مراحل نموي، إلا أنه في هذا اليوم لم يصب أي طفل بأي من هذا.

ربما كان ذلك دليلا أن الأطفال لديهم القدرة على القيام بأكثر مما نسمح به في العادة.

بصفتي أمًّا لفتاتين، يمكنني -إلى حد ما-تفهم خوف الآباء، الذي غالبا ما يجعلهم يكررون عبارات التحذير في أثناء اكتشاف الأطفال للطبيعة، هذا أمر طبيعي، ولكن بصفتي من ناحية أخرى متخصصة في العلاج الوظيفي، أقضي ساعات في ملاحظة الأطفال في أثناء لعبهم في الأماكن الخارجية الطبيعية، أعلم جيدا أن تقييد حركة الأطفال وتقنين قدرتهم على اللعب في الخارج قد يؤذي أكثر مما يفيد.

ارتبطت ملاحظتنا لانخفاض مقدار الوقت الذي يقضيه الأطفال في الأماكن المفتوحة بارتفاع متزامن في عدد الأطفال الذين يعانون من قصور حسي. ونشهد ارتفاعا في عدد الأطفال الذين يحتاجون لأنشطة وظيفية لعلاج جهازهم الحسي.

من الآثار الثانوية أيضا لانخفاض الوقت الذي يقضيه الأطفال بانتظام في أماكن مفتوحة، أن زاد عدد الأطفال الذين لم يكتمل بعد نمو النظام الدهليزي الخاص بهم، وهو نظام حسي مسؤول عن حس التوازن والشعور بالمساحة بغرض تنسيق الحركة والتوازن ويشكل جزءا من الأذن الداخلية، مما يعني أن وعي الأطفال بجسدهم وشعورهم بالمساحة قد انخفض، وشاعت شكوى المدرسين من سقوط الأطفال من مقاعدهم

بشكل متكرر واصطدامهم بعضهم ببعض في أثناء الجري والدفع بقوة زائدة، ويلاحظ خلل في توازنهم بشكل عام، مما يعني أنه كلما قيدنا حركة الطفل، أصبح في الواقع أكثر عرضة للمخاطر.

صمم الجهاز العصبي لدى الأطفال بما يجعله يبحث تلقائيا عن المدخلات الحسية التي يحتاجها لينمو كأي فرد قوي بقدرات مكتملة. فعلى سبيل المثال عندما يقفز الطفل من فوق الصخور الصغيرة؛ فهو يفعل ذلك لأن مخه مستعد بالفعل لهذا النوع من النشاط، وكذلك إذا دار الطفل حول نفسه، فهو يحتاج لهذا المدخل الحسي، وإذا تسلق شجرة فهذا يعني أنه بالفعل قادر على ذلك.

ولم نشهد مشكلات في النمو إلا عندما تدخل الكبار بالنواهي لتقييد حركة الطفل؛ فننهى الطفل عن التسلق والجري والدوران والتقاط الفروع والاتساخ والقفز من فوق الصخور أو تسلق الصخور أو...!

أعلم أن الكبار يفعلون ذلك من قبيل حماية الطفل والحرص على سلامته، ولكن أحيانا الحماية الزائدة تضر أكثر مما تفيد؛ إذ أننا بذلك نمنعهم من الحصول على المدخلات الحسية التي يحتاجون إليها لتنمو أجسادهم بشكل سوي.

الأطفال "بحاجة" للتسلق والقفز والجري والتقاط فروع الأشجار والقفز في الطين، ولا ضرر من السقوط والإصابة أحيانا؛ فهي كلها خبرات طبيعية وضرورية تساعد الطفل على نمو جهاز حسي صحي، والذي يعتبر أساسيا للكثير من الأنشطة الحياتية فيما بعد.

ثلاث أمثلة على اللعب العلاجي:

١- التزلج على الجليد/الرمال: نشاط حسي رائع وخاصة في حالة تغيير وضع التزلج، فتزلج الطفل وهو نائم على بطنه مع رفع رأسه وقدميه لأعلى قليلا- مثل سوبر مان- ينشط الجهاز الدهليزي، ويحسن من وعي الطفل بجسمه بمرور الوقت.

٢- السير حافيا: يساعد السير بقدمين عاريتين على تنشيط وتقوية عضلات الكاحل وأقواس القدمين. كما تساعد على تطوير رد الفعل المنعكس للقدمين مما يمنع من المشي على الأصابع، ويساهم شعور الطفل بالأوساخ والعيدان وأوراق الأشجار أسفل قدمه بتطوير حاسة اللمس، وتساهم أيضا على علاج الدفاعية الحسية في هذا الجزء من الجسم (وهو رد الفعل التلقائي السلبي على المحفزات).

٣- التدحرج: يساعد التدحرج على تقديم مقدار مناسب من الضغط على العضلات والنسيج العضلي مما يحسن من حاسة الإدراك الخاص، وهي حاسة أساسية للأطفال تساعدهم على أن يميزوا بدقة مقدار القوة المناسب في اللعب والإمساك بأقلام التلوين بالقدر المناسب من دون كسرها، وفرك خد الرضيع بخفة من دون إيلامه. كما يساعد الدوران الذي يحدث في أثناء التدحرج على تقوية الجهاز الدهليزي.

للعب في الأماكن المفتوحة فوائد عديدة للأطفال، ولكن مرة واحدة في الأسبوع لا تكفي لنمو جهاز حسي سليم. ومثلما في البالغين لا نجني فوائد التمارين الرياضية غير المنتظمة، فكذلك الأطفال بحاجة للعب بشكل دوري للحصول على المميزات الحسية التي يجنيها من اللعب في الخارج، كما أنهم بحاجة لوجود بالغين يشجعونهم على المغامرة التي تعتبر أساسا لنظام حسي صحي وسليم.

٩ أسرار تغنيك عن الصراخ في أولادك

كلمة «لا» الصخرة التي يصطدم بها الطفل دائمًا خلال مسيرة اكتشافه للعالم، ورغم أنَّه في بداية استخدامها قد يكون لها مفعول سحري بالنسبة للآباء، إلا أنَّها مع الوقت تفقد قواها السحرية، ويصبح الطفل منيعًا ضدها، فتجد الأم نفسها مضطرة للصياح مرات ومرات، حتى ينفذ الطفل ما تريده، وقد رصد البروفيسور الألماني «جيرالد هوتر» تأثير كلمة «لا» على الطفل، فوجد أنَّ الطفل الرضيع مثلًا لا يفهم معناها إلَّا إذا صحبتها نظرة قاسية، بينما الأطفال الأكبر سنًّا يعتبرون رفض الوالدين لعمل يقومون به هو رفضًا لشخصهم، وقد ينصاعون للأوامر فقط بسبب الخوف والتهديد.

وحتى يستطيع الوالدان إيجاد أرضية مشتركة للتفاهم بينهم وبين أبنائهم بعيدًا عن التهديد والحرمان، فيجب بحسب الدكتورة «لورا ماركام» مؤلفة كتاب «آباء مسالمون وأبناء سعداء»، فهم الصراع من وجهة نظر طفلهم، لا أن يتمسكوا برؤية الأمر فقط من وجهة نظرهم، وليتمكنوا من ذلك هناك ٩ «أسرار» يجب أن يعرفوها عن طريقة تفكير الطفل، وكيفية نظره للأمور:

١- من نحن بالنسبة لأطفالنا؟

نفوذنا على أطفالنا يعتمد على مدى علاقتنا بهم، إن لم يكن طفلك يستمع إليك، لابدَّ أن تبدئي بتعزيز علاقتك به والاستماع إليه، فكل طفل بحاجة إلى ١٥ دقيقة على الأقل يوميًا للتواصل مع والده ووالدته، كما أنَّه بحاجة إلى الإحساس بتعاطفهم مع مشاكله ودموعه، إن استطعت التركيز على تعزيز التواصل بينك وبين طفلك، بعد أسبوع ستبدئين بملاحظة تغيير جذري في سلوك الطفل، ومدى انصياعه لرغبات الوالدين.

٢- حوِّل الأوامر إلى روتين

عندما تتحول توجيهات الأبوين من أوامر يجب تنفيذها دون نقاش، إلى عادات يمارسها كل يوم مع والديه، يصبح من السهل عليه جدًا القيام بها، كغسل اليدين قبل الأكل وبعد دخول الحمام، أو ترتيب الألعاب، وقد يواجه الوالدان صعوبة في بداية تعليم الطفل، ولكن مع الوقت سيتحول الأمر إلى روتين يمارسه الطفل دون حاجة إلى تنبيه الأم وصراخها المستمر.

٣- لا تقبل بتخطي الحدود

يحاول كثير من الأطفال رفض الالتزام بالقواعد التي تضعها الأم، إما عن طريق الرفض المباشر، أو عن طريق التجاهل ومتابعة لعبه دون اهتمام، وهذا أمر يجب التعامل معه بحزم، فالأطفال سينصاعون لتنفيذ طلبات الوالدين، إن جربوا مرات أنَّ يتخطوا الحدود ولم يتمكنوا، يجب على الأم أن لا تسمح للطفل باستفزازها، وأن تحاول فهم وجهة نظر طفلها في رفض الالتزام، وأن تصر على أنَّ هناك قوانينَ لا يمكن التغاضي عن وجودها، وليس من السهل اختراقها.

٤- لا تفرض الأوامر

الأطفال دائمًا يميلون إلى الالتزام بما هو مطلوب إن لم يحسّوا أن ذلك يفرض قسرًا عليهم، وأنَّ رغباتهم وخياراتهم تحترم من قبل الأهل، فبدلًا من قول أنت محروم من اللعب إن لم ترتب غرفتك، يمكنك إعطاء الطفل خيار جدولة مهام يومه حسب رغبته بدلًا من ذلك، عندها سيكون لديه حافز أقوى للالتزام بالمهام التي فرضها هو على نفسه.

المحتويات

٥- استبدل المرح بالصراخ

لا يستطيع الأطفال منع أنفسهم من الانخراط في اللعب والمنافسات، وهذا الأمر يمكن استثماره من قبل الأهل، فبدلًا من المعركة اليومية لوضع الألعاب في صندوقها، يمكن للأمر أن يتحول إلى متعة إن أصبح في إطار تنافسي، فمثلًا يمكن أن تنظم الأم مسابقة في السرعة، وتمسك مؤقتًا بيدها لحساب الوقت الذي يستغرقه جمع الألعاب وترتيبها، عندها سينتهي ترتيب الغرفة، أو الواجبات الدراسية بسرعة، وبجوٍ مفعم بالمرح بدلًا من الصراخ والمشاحنات.

٦- اخترْ السن المناسبة

يحاول الكثير من الأهل تعويد أطفالهم الاعتماد على أنفسهم، وهذا أمر جيّد، ولكن يجب مراعاة عمر الطفل، فمثلًا الطفل في الخامسة من عمره لا يستطيع تنظيف نفسه جيدًا، وهو بحاجة إلى التشجيع لا إلى اللوم إن لم يفعل، والأطفال الأكبر سنًّا ينتظرون عبارات الثناء والمديح من الأهل على محاولاتهم الاعتماد على أنفسهم، ومن المحبط بالنسبة إليهم أن يوجه إليهم اللوم أمام أصدقائهم مثلًا، إن أخلّوا ببعض التزاماتهم، لذلك يجب أن تتذكروا دومًا أنهم ما زالوا أطفالًا.

٧- تجاهل المخالفات

من الأمور التي تثير استياء الأم كثيرًا، أن ترى طفلها يخوض في بركة من الماء، أو يرسم لوحاته على أحد الجدران، فذلك بالنسبة إليها استهتار بالقواعد التي تحرص على أن لا تخترق، ولكن إن نظرت للأمر من وجهة نظر الطفل، فسترى أنَّه يشبع رغباته في المغامرة والمرح، لذلك إن لم يكن الطفل يعرض نفسه للمخاطرة، فلا بأس ببعض الخروج عن المألوف والمخالفات البسيطة.

٨- اهتم بسعادة أطفالك

الطفل الذي يرى والديه يحرصان على سعادته، سيكون هو بالتالي حريصًا على الالتزام بما يسعدهما، وهذه العلاقة بينهما تبنيها الطريقة التي يتفاعلان بها مع الطفل، والطريقة التي يتم فيها تقدير إنجازاته، فمثلًا الطفل الذي أمضى ساعتين في بناء برج المكعبات، لن يكون سعيدًا إن لم يظهر والداه اهتمامًا ببنائه، أو طلبت منه أمه هدمه قبل أن ينام، حتى تكون جميع المكعبات في سلة واحدة.

٩- استبدلوا «نعم» بـ«لا»

يثق الأطفال كثيرًا بالكلمات التي تدعم رفاهيتهم، وتحديدًا بكلمة نعم، فهي تعطيهم انطباعًا أنَّهم يحققون ما يريدون، وتوحي لهم بالمعاني الإيجابية، على العكس من كلمة لا، التي تحمل في طياتها كل المعاني السلبية والمحبطة لهم، لذلك لابدَّ من محاولة إعادة صياغة الطريقة التي يُطلَب بها من الطفل الامتناع عن فعل شيء ما، بحيث لا تحتوي الجملة على تحدّي الطفل بـ«لا»، فبدلًا من قول لا تخرج قبل أن تنهي دراستك، يمكنك استبدال جملة «إن انتهيت من دراستك أولًا فسيكون لديك المزيد من الوقت لتمضيه باللعب خارجًا» بها.

٥ أساليب لتربية الأطفال قد تؤدي لنتائج عكسية

دائما ما يسعى الأبوان لإسعاد أبنائهم والعمل على راحتهم، ولكن قد يسلكون طرقًا وأساليب في تربية الأطفال قد تؤدي إلى نتائج غير مرغوب فيها، بدافع الحب تارة والإهمارة تارة أو حتى بدافع شدة الحرص على الأبناء، غاية الآباء واحدة ولكن تختلف الوسائل والأساليب التربوية للوصول لتلك الغاية، وفي هذا التقرير نسلط الضوء على ٥ أساليب لتربية الأطفال قد تؤدي إلى نتائج عكسية:

١- أسلوب الفضح والوصمة الاجتماعية

يمكن تلخيص ذلك الأسلوب أنه عندما يقوم الطفل بخطأ ما تقوم الأم على سبيل المثال بتكرار الحديث عن خطأ الابن باستمرار أمامه، والتحدث مع صديقاتها ومعارفها بلهجة لوم وعتاب واستنكار عن خطأ الطفل وكأنه "فضيحة" تستفزه وتستذله بها، ذلك بدلًا من أن تحاول استدراك الخطأ والتنويه له حتى لا يتكرر.

مثال: أم تتحدث مع صديقتها عن طفلها "الذي لا يرتب غرفته" وتكرار استخدام عبارات ونظرات الاستنكار الموجهة للطفل.

النتيجة: ربما تتوقع الأم أن يُقلع الطفل عن ذلك السلوك، ولكن قد يؤدي ذلك الأسلوب إلى نتائج عكسية تجعل الطفل يكرر ذلك السلوك ويستمر عليه حتى عندما يكبر، ويُصاب بما يسمى "الوصمة الاجتماعية" وهو أن يشعر الطفل بأن ذلك السلوك الخاطئ أصبح مُلازمًا له ومرتبطًا به، وقد يكون أميل لتكراره لاعتقاده أن ذلك السلوك دائمًا ما يتوقعه الناس والمجتمع المحيط منه.

٢- تجاهل المميزات والإيجابيات

قد يكون ذلك الأسلوب امتدادًا لفكرة ترسيخ "الوصمة الاجتماعية" أيضًا، ويرتكز بأن تركز الأم دائمًا على تنبيه الطفل على الأخطاء التي يقوم بها حتى لا يكررها، حتى الآن لا توجد مشكلة في ذلك، ولكن المشكلة تكمن في أن تركز تنبيهات الأم دائمًا على السلبيات فقط مع تجاهل الاهتمام بالإيجابيات بشكل كافٍ، وهو ما قد يؤدي إلى "الوصمة الاجتماعية" –بدرجة أقل من الأسلوب الماضي – عندما يشعر الطفل بأنه كثير الأخطاء والزلات والسلبيات.

وتفاديًا لتلك النتائج يجب على الأم التركيز والتحفيز والتنبيه على السلويكات الإيجابية التي يقوم بها الطفل أضعاف ما تركز على السلبيات، حتى يشعر الطفل بطاقة إيجابية وتحفيز في أغلب الوقت مما يساعده على تقبل التنويه عن أخطائه بعدما شعر أنها قليلة مقارنة بالسلوكيات الحميدة التي يقوم بها، وفي نفس الوقت يجب عدم المبالغة في ذلك حتى لا يفقد قيمة الثناء إذا شعر أنه متكرر وكثير ولأشياء عادية وقد يصدم مستقبلًا بما هو عليه وسط أقرانه ولا يستطيع تحمل مشاكل الحياة.

٣- التضارب و ازدواجية المعايير

يرتكز ذلك الأسلوب على عدم تحديد وتثبيت معايير محددة للصواب والخطأ من قبل الوالدين في تربية أطفالهم، فقد يقوم الطفل بسلوك ما أمام والديه دون أن ينوه أي منهما على أنه خطأ، وهذا يعتبر قبولًا ضمنيًا منهما على ما يفعله، وإذا قام الطفل بنفس السلوك في موقف أو مكان آخر، يتفاجأ بالهجوم اللفظي أو البدني من قبل الوالدين.

مثال: في الظروف العادية اعتاد الطفل على سبيل المثال أن يأكل دون استخدام الملعقة دون تنويه الوالدين بأن ذلك تصرف خاطئ، وإذا قام الطفل بذلك أمام الضيوف أو الأصدقاء يتفاجأ بالتوبيخ أو ربما الضرب من الوالدين.

النتيجة: ببساطة لا يستطيع الطفل أن يفرق بين الخطأ والصواب لعدم وضوح المعايير وتذبذبها وتضاربها، وقد يفقد الثقة في تعليمات الوالدين، ويصبح لاحقًا شخصًا "مزاجيًّا" يقبل تارة ويرفض تارة أخرى نفس السلوك.

٤- الوعود الزائفة

يتساهل الوالدان أحيانًا في إبرام وعود زائفة أوربما الكذب وخداع الطفل كي يتخلصا من أسئلة الأطفال بشكل وقتي، ولاحقًا يتم تجاهل تلك الوعود من قبل الوالدين، وعندما يُذكّر الطفل أبويه بتلك الوعود فإنه يضعهم في موقف محرج وخصوصًا أن الطفل يعتبر أن ما يقوله ويفعله والديه أنه مُثل عليا يجب أن تتبع.

مثال: أن يعد الوالدان الطفل بشراء لعبة معينة له والخروج إلى الملاهي وعدم الوفاء بذلك.

النتيجة: يفقد الطفل الثقة بوعود والديه وكلامهم، وأحد النتائج الخطيرة أيضا هو الميل المحتمل للطفل بالكذب والالتفاف وعدم الوفاء بما قاله باعتبار أن ذلك ما ألفه من والديه الذين يمثلان قدوته في طفولته.

٥- الاعتماد الدائم على الوالدين

يقو م الوالدان بعمل كل كبيرة وصغيرة للطفل ويظنان أن ذلك واجبهما الذي يجب أن يقوما به تجاه الأطفال من منطلق الحب والود الذي يوفرانه لهم، ذلك بدلًا من أن يساعدا أطفالهم في تعليمهم كيفية القيام بمهمات حتى لو كانت بسيطة، وتقديرهم على ذلك.

مثال: أن يعتبر الوالدان أن الطفل الذي لديه ٦ سنوات هو أصغر من أن يصفف شعره أو يرتدي ملابسه وأحذيته بنفسه، فيقوم الوالدان بعمل تلك المهمات البسيطة بدلًا من أطفالهم.

النتيجة: يؤدي ذلك إلى زيادة اعتماد الأطفال على الآخرين ويكونون أقرب إلى الكسل والعجز والارتباك، وتقليل الثقة بالنفس وخفض روح المبادرة للأطفال.

٥ أسرار لتربية أطفال فنانين

يعتقد الآباء، في أحيانٍ كثيرة، أنَّ الإبداع والموهبة الفنيّة، هي أشياء لا يكتسبها الإنسان مع مرور الوقت، ولا يُمكن تدريبه على اكتسابها، وإنما هي مواهب فطريّة يُولد بها الأطفال.

لكن في الحقيقة، الإبداع، مثل أيَّة مهارة أخرى، يمكِن للأهل أن يغرسوها في طفلهم، ويُصقلوها مع الوقت، وهذا ما يعتقده الكثير مِن العلماء، الذين يرون أن الإبداع ليس موهبة، وإنّما عُنصر مُكوِّن وأساسي في الصحة النفسيّة، ليس فقط في مجالات الفنون والرسم، وإنَّما في مجالات العلوم الأخرى، مثل الطب والهندسة.

في هذا التقرير، تجدون ٥ أسرار تُمكِّنكم مِن تربية أطفال فنانين، وذوي سلوك إبداعي.

١. ممارسة القراءة بشكل دائم ودوري

مِن المهم والضروري للآباء والأمهات، أن يقوموا بالقراءة لأطفالهم بشكل يومي، حتّى لو كان الأطفال قد تعلّموا القراءة، وذلك لأنّ القراءة تُساعد بشكلٍ هائل على توسيع الخيال والأفق، وتعمل على خلق عوالم جديدة للأطفال، ليسبحوا بها، ويخرج نطاق تفكيرهم مِن العالم الضيق الصغير إلى الأفُق الرَّحب.

يأتي بالتوازي مع القراءة تحديد وقت مُعين لمُشاهدة التلفاز، وتقليل المُدة التي يتعرضون فيها له إلى أقل مُدّة مُمكِنة؛ لأسباب عديدة، أولها صحيّة، وهي الضرر الذي يقع لعيني الطفل، وعلى إدراكه. وأسباب نفسيّة، مثل تأثُّرهم بالعنف الذي يصدر من شاشاته.

في الوقت نفسه، يجب ألّا تُصبح القراءة واجبًا يوميًا لأطفالكم، على الرغم مِن أهميّة وجودها، إلا أنَّ كثرة الأنشطة، وملأ جدول ساعات اليوم للأطفال بالأنشطة الكثيرة، وعدم وضع وقت حُر، يلعب فيه الأطفال دون هدفٍ، يُلقي بكُل ما تفعلونه في عَرض الحائط.

يمكنك إثارة خيالهم بالاستماع إلى الكتب الصوتية أيضًا:

٢. مُساعدة الأطفال على اكتشاف شغفهم واهتماماتهم

من أهم النقاط التي تُساعد على تحفيز الإبداع والموهبة لدى الأطفال هي اكتشاف ما يميلون إليه أوّلًا، ومُحاولة تنميته وتطويره باستخدام مُختلِف الوسائل.

على سبيل المثال، على الآباء والأمهات أن يبدؤوا في مُمارسة هواياتهم المُفضّلة أمام الأطفال؛ فإذا كانت الأم تستطيع الرسم والتلوين، فعليها أن تُشرك طفلها معها، فرُبما يتعلّق بالرسم، وإذا كان الأب مُعجبًا بالموسيقى، فمِن الجيد للطفل أن يُجلِسه معه أثناء استماعه لأنواع مُختلفة مِن الموسيقى، فكُل هذه الأنشطة تجعل دماغ الطفل وإدراكه ينتبه إلى وجود أنشطة مُختلفة يُمكنه ممارستها، وقضاء وقته فيها.

وهذا الأمر لا يجب أن ينطبق على مثل هذه الهوايات فقط وإنّما يجب تعميمه على مجالات أخرى، مِثل الرياضيّات، والعُلوم، والقراءة.

المحتويات

٣. القيام بزيارات ميدانيّة إلى الحدائق والمتاحف

زيارة المتاحف أمر مُمتعِ للكبار، وتجربة لا تُنسى، ولعل من يقرأ هذا المقال يتذكّر جيّدًا أول رحلة مدرسيّة له، زار خلالها أشهر المتاحف في بلده، أو أول رحلة مع أسرته، فما بالك بتأثيرها على الأطفال؟

هذه الأماكن توفِّر مناخًا مُمتازًا للتعلُّم، وخبراته، وأيضًا حاضنة جيّدة للإبداع وتوسيع الأُفُق، وإدراك الأطفال لوجود عوالم أخرى غير عالمهم، وعصور ذهبت، وأخرى قادمة، وأيضًا تُوفِّر وقت يُمكن للأسرة فيه أن تتجمّع حول نفس الشيء.

هذا النوع مِن التعلُّم المُرتبط بالمكان، يترك آثارًا إيجابيّة، يبقى أثرها مُستمرًا لسنوات عديدة، ولا يُمكِن نسيانه، ويُساعد الأطفال على تكوين رؤى نقديّة، ومهارات تفكير إبداعي، وهما داعم أساسي للنجاح في المستقبل.

الأمر نفسه ينطبق على زيارة الحدائق والمُتنزّهات الوطنيّة، التي تجعل الأطفال يُعايشون عالم الحياة البريّة، والحدائق والأشجار، ولا مانع من رحلة صيد تكون مُلهمة للكثير من الصفات الهامة، مثل الصبر.

٤. التحدُّث معهم بجدّيّة

لا شيء أفضل مِن أن يجد الآباء والأمهات أطفالهم يستطيعون التعبير عن أنفسهم ببراعة وتركيز، وهو أمرٌ ليس بالسهل طبعا، وإنّما يُمكن لهم أن يُساعدوا طفلهم فيه، وهو أن يتحدّثوا أمامهم ومعهم بجدّية، وألا ينحصر التواصل معهم على اللعب فقط.

بجانب هذا، يجب على الآباء والأمهات إعطاء فرصة للأطفال للتعبير عن أنفسهم، والاختلاف معهم، وتشجيعهم على إيجاد حلول مختلفة معهم لمُشكلة ما، وإذا وجدوا حلًا، اطلُبوا منهم إيجاد حلًّ آخر يؤدي إلى نفس النتيجة، وهكذا.

الأطفال الموهوبون غالبًا ما يكون لديهم وفرةٌ في المُصطلحات والأفعال التي تُمكِّنهم مِن التعبير عن نفسهم ببراعة، ولذلك يشعرون بالإحباط إذا ما تجاهل الأهل أسئلتهم، أو وجّهوا لهم كلمات مثل «لا تتدخل في هذا الأمر، إنّه لا يعنيك»، «اسكت والتزم بالأدب». مِن المفهوم طبعًا أن يكون للأهل خصوصيّة في مُناقشة موضوعٍ، بدون تشويش مِن الأطفال، أو إنها موضوعات تخص سلوكهم، فإذا كانت كذلك، فمِن الأولى ألّا تتم مُناقشتها أمامهم مِن الأساس.

٥. الإشادة بالجهود، وليس بالموهبة

خطأ يقع فيه الكثير مِن الآباء والأمهات أثناء تربية أطفالهم، وهو الإشادة بالطفل وبموهبته التي يمتلكها، دون الإشارة إلى المجهود الذي يبذُله، أو الاهتمام، به، والتركيز على المُنتج النهائي، عوضًا عن سلامة العمليّة وأهميّتها وأثرها على نفسه.

حينما يبُجِّل الأهل ذكاء الطفل، فإنهم يوصلون له رسالة مفادها أن هذه الميزة هي الميزة الوحيدة التي يمتلكها، ولا سبيل لنيل الإشادة أو التبجيل إلّا مِن خلالها، مِمّا يجعل مُخاطرته لاكتساب موهبة جديدة، أو لتعلُّم أمر جديد، أو لارتكاب أخطاء، أمرًا غير مُتوقّع.

وعلى العكس، حينما يُبجّل الأهل المجهود الذي يبذله الطفل أيًا كانت النتيجة، فستكون المُحصِّلة النهائية هي تقبُّل الطفل لأخطائه، وقُدرة أكبر على التعامُل معها، والتعلُّم منها.

الأهم مِن كُل هذا، هو أن يشعُر الطفل أن أهله يقفون وراءه ويدعمونه في كافة قراراته، دون أن يشعر أنّهما يُسيطران على حياته، أو يتسلّطان عليه. وأيضًا يجب على الأهل أن يتفهّموا أنهم في أحيانٍ كثيرة، عليهم أن يقفوا مِن بعيد، ويكتفوا بالمشاهدة، ويتركوا الدفّة لطفلهم.

٧ مهارات عليك تنميتها في أطفالك ليصبحوا من رواد الأعمال!

كوالد، تريد أن تعطي لأطفالك إطارًا لتعلم مهارات هامة ليعيشوا حياة ناجحة، لأنهم سوف يتمتعون بمزيد من النجاح إذا تطورت مهاراتهم العقلية في ريادة الأعمال في سن مبكرة. الأشخاص الذين يتمتعون بتلك المهارات في التفكير، يرون التحديات في الفرص وتنمو لديهم مهارات الثقة والابتكار فيسعون لخلق قيمة إيجابية أكبر في هذا العالم. ويمكن تطوير هذه المهارات والسلوكيات الأساسية لقيادة حياة ناجحة لدى الأطفال. في الواقع، هم أكثر قدرة على التعلم من الكبار لأن الحواجز النفسية لديهم أقل. هذه سبع مهارات في ريادة الأعمال يمكن تعليمها للأطفال لمساعدتهم على أن يعيشوا حياة ناجحة مبكرة ولاحقة.

١. الثقة بالنفس

الثقة بالنفس تنمو نتيجة شعور الثقة في قدراتك. تنمية الثقة هو حجر الأساس لحياة ناجحة. ووفقًا للدراسات النفسية، الثقة نستمدها من قيمتنا الذاتية، ولها كذلك مصادر داخلية وخارجية.

وتشمل المصادر الخارجية المظهر وقبول الآخرين والأداء الأكاديمي. وتشمل المصادر الداخلية كون الشخص، شخصًا جيدًا وثابتًا على المبادئ والمعايير الأخلاقية. حين يشعر الأطفال بالثقة بالنفس المستمدة من مصادر داخلية – أولئك الذين لديهم أخلاقيات ومتمسكون بالمبادئ-هم أقل عرضة للانخراط في الأنشطة الخطرة كالمراهقين، وهم الأكثر احتمالًا في المشاركة في تجارب الحياة التي تؤدي إلى حياة ناجحة، ريادة الأعمال تسير جنبًا إلى جنب مع التحفيز الداخلي، ومع الإيمان بالأفكار الخلاقة والقدرة على التغلب على العقبات، كل ذلك يشارك في بناء علاقات قوية في كل من الأعمال والحياة.

كيف ننمي هذه المهارة؟

إذًا كيف يمكنك زرع الثقة في طفلك؟ كن قدوة جيدة لهم مع إظهار الإيمان بقدراتهم وتشجيع أفكارهم. تحتاج أن تسمح للأطفال باتخاذ القرارات وتقديم الدعم لهم ولخياراتهم. حتى عندما تظن أن قرارهم غير صحيح، اسمح لهم بابتكار أفكار وتجربتها. تعلم شيء من التجربة التي لا تتوافق مع التوجيه هو مفتاح تطوير مهارات حل المشاكل والثقة بالنفس.

كيف نقضي عليها؟

تنزع الثقة من طفلك من خلال لومها على أبسط الأخطاء، التعرض له دومًا بالسب أو الضرب وعدم تشجيعه على القيام بالأفعال غير الاعتيادية، أن تحبطه دومًا وتقارنه بأقرانه على سبيل التحفيز، تخل عن ذلك فورًا وخطط كي يمكنك أن تستثمر ثقتك في طفلك لدفعه نحو الأمام دومًا.

٢. قوة التحمل والمرونة

تنمية قوة التحمل، عندما يتعلق الأمر بالشدائد والمحن ذلك أمر بالغ الأهمية في ريادة الأعمال. نعلم جميعًا أن الألم والفشل وخيبة الأمل كلها جزء من طبيعة الحياة. مهما كنت تريد حماية أطفالك من هذه الأشياء أنت لن تستطيع أن تفعل ذلك!

روح المبادرة والتعلم من الفشل وعدم الخوف منه كل هذه مهارات هامة لقوة التحمل. عد أطفالك بتنمية قدرتهم على التعامل بمرونة ومواجهة تحديات الحياة. وسوف تشعر أنك أفضل وأكثر ثقة في أطفالك، بينما تساعد نفسك بالتخلص من القلق الدائم عليهم والشك في قدراتهم.

كيف ننمي هذه المهارة؟

كيف يمكنك مساعدة أطفالك على أن يكونون أكثر تحملًا؟ السماح لهم للتعبير عن عواطفهم وعدم الاستخفاف بمشاعرهم. عندما يدرك الأطفال فهمك لمشاعرهم، تتبدد عواطفهم المشحونة، مما يسمح لهم بتركيز طاقتهم في أشياء أفضل.

كيف نقضي عليها؟

خوفك الشديد على أطفالك يمنحهم نوعًا من أنواع الترف المبالغ فيه، بخوفك عليهم عند لعبهم أو إطعامهم أو حتى سيرهم معك في الطريق يجعلهم أقرب للكسل والاعتماد عليك دون امتلاك أي قدرة على التحمل في أي موقف، صعبًا كان أو سهلًا، أسمح لهم بمواجهة العديد من المواقف اليومية التي تحمل تحديًا يناسب أعمارهم فبعد التحاقهم بوظائفهم أنت لن تكون موجودًا كالمعتاد للزود عنهم.

٣. حل المشاكل

رواد الأعمال دائمًا هم مفكرون نقديون. شحذ القدرة على التركيز ومعالجة المشكلة باستخدام التحليل والتقييم لبناء الأحكام مع تعلم التفكير النقدي هو عنصر أساسي في حل المشكلات. القرارات المسببة والمنطقية تؤدي إلى النجاح في الأعمال التجارية وفي الحياة عمومًا. تعليم التفكير النقدي هو جزء مهم في تطوير حب الاستطلاع لدى أطفالك. اطلب منهم التعامل مع مشكلة تخصهم وتثير إزعاجهم.

كيف ننمي هذه المهارة؟

قد يحتاجون إلى مساعدتك للخروج بأفكار ولكن تجنب التعامل مباشرة مع مشكلتهم. يمكنك إعطاءهم بعض الخيارات للحلول إذا لزم الأمر، ولكن تقديم الأفكار في شكل أسئلة مثل "هل تعتقد أن هذا يمكن أن يعمل؟" هذه الطريقة تساعدهم على تحديد المشكلة بصوت عالٍ. إنها وسيلة جيدة لتكوين وجهة نظر حول الموضوع والعثور على إجابات بشكل مستقل. دعم الأطفال بهذه الطريقة يشعرهم بالثقة في قدراتهم مع إيجادهم حلول للمشاكل من تلقاء نفسهم.

كيف نقضي عليها؟

حاول ألا تقدم لهم الحل مباشرة فذلك يقضي على حاسة التفكير الإبداعي لديهم ومهارة التفكير خارج الصندوق، وحاول ألا تقدم لهم حلولًا أكثر مما يتحملون فكثرة الخيارات المطروحة تؤدي إلى فقدان القدرة على الاختيار خصوصًا مع عمرهم الصغير كل ما عليك أن تفعله أن تشجعهم على أن يفكروا ويفكروا أكثر.

٤. الإبداع والتفكير الابتكاري

الإبداع ضرورة لكل رجل أعمال. حل المشاكل المعقدة يمكن أن يكون أمر شاق. التفكير الإبداعي هو طريقة تطوير الأفكار الجديدة لحل تلك المشاكل.

خصص وقتًا للإبداع والتفكير في الأفكار المطروحة مع أطفالك. واطرح أسئلة تشعل الإلهام، مثل: "ما يمكن عمله بطريقة مختلفة لتحسين هذا الأمر؟" أو "ما هي الطرق التي يمكنك حل هذه المشكلة بها؟" طرح الكثير من الأسئلة والتوصل إلى إجابات معًا.

التفكير الإبداعي هو مفتاح الابتكار، العالم يتغير بسرعة، يحتاج الناس إلى الابتكار للبقاء في المقدمة وتحقيق النجاح.

كيف ننمي هذه المهارة؟

عن طريق طرح الأسئلة والإجابة عن أي أسئلة يقوم أطفالك بطرحها عليك. دومًا خصص لهم وقتًا تسميه أي شيء جذاب ليصبح لديهم العادة على الاستفسار والاستماع إلى إجابات؛ مما يغذي ملكات الابتكار لديهم.

كيف نقضي عليها؟

استمع دومًا لما يقترحونه، ولا تنتقدهم بشكل مباشر حتى وإن بدا لك ما اقترحوه سخيفًا للغاية، قدم لهم إيجابيات ما تناولوا تقديمه أولًا ثم سلبياته – الأمر لا ينطوي على أي سلبيات بالمناسبة يكفي أنهم يبتكرون ويقترحون في تلك السن المبكرة– رفضك لما اقترحوه وحاولوا ابتكاره مرة بعد أخرى سيجعلهم يتوقفون تمامًا عن تقديم أي اقتراحات ومحاولة ابتكار أي جديد لديهم.

٥. إعداد الأهداف

رواد الأعمال يعرفون أن كل ما يمكن قياسه، يمكن القيام به. كل الإنجازات العظيمة تمت من خلال جدول زمني، والعمل من نقطة البداية إلى الهدف. الأهداف تحركنا نحو الأشياء التي نريدها حقًا في الحياة. القدرة على صياغة أهداف فعالة مع تحقيقها هو طريق الحياة الناجحة.

علم أطفالك ماهية الأهداف من خلال مشاركتهم أهدافك والحديث عن أفكارك وخطتك لتنفيذها. مساعدتهم على وضع أهداف على المدى القصير وعلى المدى البعيد من خلال تعليمهم ما هو مهم بالنسبة لهم، ماذا يريدون أن يفعلوا وما هو المطلوب منهم تعلمه وما يجب تغييره، وما هي القدرات التي يمتلكونها.

كيف ننمي هذه المهارة؟

العمل مع أطفالك لرسم خطوات تحقيق الهدف المرجو بجدول زمني واضح والحديث عن التقدم والتحديات. على الطفل أن يدرك أن الوصول إلى خط النهاية يعني الفوز بالسباق وينطبق الشيء نفسه على أهداف الحياة. تعلم هذه المهارة في وقت مبكر يساعد الأطفال على إنجاز المهام أسرع ولكن الأهم من ذلك أنه يساعدهم على اكتساب قدرة التحكم في مصيرهم.

كيف نقضي عليها؟

امتلاكك لتلك المهارة سينعكس بشكل إيجابي على أطفالك فمجرد ترتيبك كأب لغرفتك ومكتبك وحسن تنظيمك للأمور سيجعلهم يكتسبونها في اللاوعي لديهم، افعل عكس ذلك وستندم لاحقًا لأن أطفالك يبدون دون أي هدف ولا يمتلكون الدافع لتحقيقه.

المحتويات

٦. المبادرة

كل رواد الأعمال لديهم حس المبادرة، فالمبادرة هي المحفز لإيجاد الأفكار المبتكرة. إنها الدافع لننظر إلى ما حولنا، ونتخذ الإجراءات اللازمة لإتمام شيء بصورة مميزة أو تقديم شيء أفضل. تحديد وجود فرصة أمر بينما اتخاذ اجراءات المبادرة تجاهها هو أساس اقتناصها.

تعليم المبادرة لأطفالك باقتدائهم بسلوكياتك. سوف يلاحظ الأطفال أفعالك وعندما تتاح لهم فرصة للقيام بمبادرة في شيء ما لن يترددوا.

كيف ننمي هذه المهارة؟

تعليم المبادرة لأطفالك باقتدائهم بسلوكياتك.. سوف يلاحظ الأطفال أفعالك وعندما تتاح لهم فرصة للقيام بمبادرة في شيء ما لن يترددوا، الأمر المميز أنك بابتكارك لأساليب جديدة مبتكرة في التواصل سيمنحهم طرقًا خلاقة للتفكير والإبداع دومًا كل ما عليك ألا تعاملهم على أنهم أطفال فإنهم على قدر المساواة عندما يتعلق الأمر بالابتكار.

كيف نقضي عليها؟

دومًا ما يكون الأطفال أكثر ابتكارًا من الكبار، كل ما عليك هو، أن تمنحهم المساحة للظهور، قف حاجزًا أمامهم وعودهم على أن ما يجب أن يتم هو ما تقول صدقني ستنتج أطفالًا متجمدي الفكر مستوى ابتكارهم صفر، وستقضي على كل الأساسيات اللازمة ليصبحوا مبتكرين بل سيتوقف إبداعهم مثلما توقف لديك.

٧. التعاطف

القدرة على التعاطف هي جزء من صفات القائد الفعال. أصحاب المشاريع الناجحة يحاولون التعرف على آراء الآخرين ومشاعرهم مما يمكنهم من كسب زملائهم أكثر. التعاطف ليس شيئًا لديك أو لا، هناك درجات منه ويمكن تطويرها وفهمها من قبل الأطفال فضلًا عن الكبار.

كيف ننمي هذه المهارة؟

يمكنك مساعدة أطفالك على التعاطف من خلال معاملتهم كأفراد، والمعاملة مع الناس واحترام مشاعرهم وعواطفهم والحديث عن الاتصال بين مشاعرهم وردود أفعالهم؛ مما يساعدهم على فهم دوافع الآخرين. وهذا سوف يساعد أطفالك في التعرف على القواسم المشتركة مع الناس والتواصل معهم بشكل طبيعي. هذه القدرة تخلق علاقات ذات قيمة ولذلك أهمية كبيرة لتحقيق النجاح في قيادة الناس وكذلك في السعادة العامة في الحياة.

كيف نقضي عليها؟

كون طفلك أو طفلتك يدخلك في دائرة أكبر من التعاطف – التعاطف ليس ضعفًا كما يصورونه دائمًا المديرون الناجحون ورجال الأعمال الأبرز-، فليس عليك دومًا أن تحتاط من منافسيك وموظفيك لتصل إلى النجاح. التعاطف أمر مهم فلا تنقل لهم ما تفعله في عملك كي لا يقلدوا ما تفعله، كذلك لا تحاول أن تضغط عليهم بقسوة لتمحي ما لديهم من عاطفة ورحمة للآخرين.

“المهارة الأهم هي تنمية جميع هذه المهارات تتم من خلال التواصل في اتجاهين. نعم، نحن بحاجة إلى إعطاء الاتجاه الأول للأطفال، ولكنهم أيضًا بحاجة لفرصة التعبير عن أنفسهم بحرية بصورة مفهومة ومقبولة وهذا هو الاتجاه الثاني. كآباء، نحن القادة، ونحن بحاجة إلى أن نكون داعمين لهم، بالسماح للأطفال لاتخاذ القرارات وتجربة الأفكار المختلفة لحل المشاكل، ورواد الأعمال يعرفون أن التجربة هي أفضل معلم ويستفيد الأطفال الصغار منها أكثر لأجل تنمية مهاراتهم من أجل حياة ناجحة”.

“ما هي المهارات التي يحتاجها أطفالك أيضًا وكيف دربتهم على إتقانها، اسمحوا لنا أن نعرف في التعليقات.”

المحتويات

كيف تتعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة؟

ربما كنت ممن يمتلك بين أفراد عائلته طفلًا ذا احتياجات خاصة، وربما يتواجد في محيطك وبين أصدقائك من يمتلك طفلًا بهذه المواصفات، كيف يمكنك التعامل معه؟ بالطبع هذا هو السؤال الأهمّ في تلك الحالة.

في هذا التقرير، ستتعرف أكثر على ماهية الاحتياجات الخاصة، التي تختلف من طفل لآخر، وبعض النصائح التي يمكنكم الاستعانة بها أثناء تعاملكم مع طفل ذي احتياجات خاصة.

ما الذي يجعل الطفل في حاجة إلى رعاية خاصة؟ وما هي الاحتياجات الخاصة؟

يطلق على الطفل أنه ذو احتياجات خاصة، عندما يختلف عن الطفل الطبيعي من حيث القدرات العقلية، أو الجسدية، أو اللغوية، أو التعليمية اختلافًا يستدعي ضرورة تقديم خدمات خاصة له سواء في التربية السلوكية، أو التعليم، أو الخدمات العامة. ولا تمثل تلك الاحتياجات الخاصة مرضًا، بالمعنى المعروف للمرض، إنما هي حالة انحراف، أو تأخر في النمو، أدت إلى صعوبات، وحالات ضعف، أُصيب بها الطفل، مما يزيد من مستوى الاعتمادية لديه.

لا يمكننا أن نصنف الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة كحالة واحدة، ولا أن نحدد لهم جميعهم أسلوبًا واحدًا في التعامل، أو الرعاية. فهناك أنواع مختلفة من الحالات الخاصة، تختلف فيما بينها اختلافًا كبيرًا، ما بين الاعتدال والشدة. كما أن الحالة الخاصة الواحدة، تختلف اختلافًا بيّنًا من طفل لآخر، من حيث تأثيرها عليه، وتعامله معها، واستجابته للرعاية.

بعض أنواع الاحتياجات الخاصة لدى الأطفال:

١ـ التوحد

يواجه المصاب بالتوحد صعوبات مع اللغة، أو التواصل، والمهارات الاجتماعية، والسلوك. وتختلف حالات الإصابة بالتوحد ما بين المعتدلة والحادة. ففي الوقت الذي يعاني فيه المصاب بتوحد حاد، من جهله بمن حوله من الناس. فإن المصاب بحالة معتدلة من التوحد يمكنه أن يظهر كشخص في غاية الذكاء، إلا أنه يبدو غريبًا في تعاملاته الاجتماعية.

٢ـ متلازمة داون

تنتج عن تغير في الكروموسومات يؤدي إلى تغيرات كبيرة أو صغيرة في بنية الجسم. كما يصاحبها غالبًا، ضعف في القدرات الذهنية، والنمو البدني. يشترك المصابون بمتلازمة داون، بمظهر مميز للوجه. وقد يعمل التعليم، والرعاية المناسبان المقدمان لطفل متلازمة داون، على جعل حياته أفضل، وأكثر جودة.

٣ـ صعوبات التعلم

يحمل الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التعلم، مجموعة متنوعة من الصعوبات، حيث قد تشكل تلك الصعوبات، مشاكل في القراءة، أو اللغة، أو الكتابة، أو القدرة على التفكير. كما أنهم قد يعانون أيضًا، من فرط النشاط، أو عدم الانتباه، أو ربما مشاكل في السلوكيات، والتعامل مع الآخرين.

٤ـ الإعاقة الجسدية

المحتويات

هناك العديد من الأسباب والظروف، التي قد تؤدي إلى الإصابة بالإعاقة الجسدية، فيصبح الشخص غير قادر على استخدام الساقين، أو الذراعين، أو حتى جذع الجسم كله. وكما هو الحال مع ذوي الحالات الخاصة، فبعض ذوي الإعاقة الجسدية، يمكنهم أن يعيشوا حياة مستقلة تمامًا، يعتمدون فيها على أنفسهم بالكامل، في حين نجد البعض منهم في حاجة إلى مساعدة جزئية، أو مساعدة كاملة ليستطيع أن يقضي احتياجاته اليومية.

٥- اضطرابات اللغة والكلام

ربما أكثر ما يواجهه الطفل بسببها، هو عدم قدرته على التعبير عن رأيه أو أفكاره، بل ربما تؤدي إلى عدم فهم الكلمات المنطوقة أو المكتوبة. ولكن في نفس الوقت يمكننا اعتبار اضطرابات اللغة والكلام، من الأمور الممكن معالجتها. فإذا تحلى الطفل، ووالداه بالصبر وعدم تعجل الحصول على النتائج، فإن الأمر سوف يتحسن كثيرًا مع طفلهم.

مما سبق يتضح لنا، أن احتياجات الأطفال تختلف اختلافًا بينًا، تبعًا لنوع تطلباتهم الخاصة، فبينما يحتاج بعض من الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، إلى رعاية مختلفة بالكامل عن الطفل الطبيعي، مما يجعلهم يدخلون مدارس خاصة بهم. نجد على نطاق آخر، أن بعض تلك الاحتياجات الخاصة، لا تتطلب فصلًا كاملًا للطفل، عن المجتمع الطبيعي للأطفال، فببعض التجهيزات البسيطة، يمكنه أن يشاركهم مدارسهم وملاعبهم، كما يحدث في أوروبا، وهو ما بدأت بعض دول الشرق الأوسط في محاولات اتبعاه، كما يحدث الآن في دول كقطر والسعودية. كما أن لتركيا تجربة ناجحة في هذا الأمر يمكنك الاطلاع على تجربة تركيا، من هنا.

كيف تتعامل مع طفلك ذي الاحتياجات الخاصة؟

اعرف ما الذي يعانيه طفلك

اقرأ وخذ وقتك كاملًا حتى تعرف مما يعاني طفلك، وما هي طبيعة الاحتياجات الخاصة، التي سوف يحتاجها. ابحث دائمًا عن مصادر متنوعة، وموثوقة، لتحصل على أكبر قدر ممكن من المعلومات.

لا تخجل من طلب المساعدة

استعن بأهلك وأصدقائك، ليقدموا لك العون والمساعدة بشتى الطرق، كما يمكنك أن تبحث عن بعض الأماكن التي تقدم العون، والنصائح، والخدمات للآباء الذين يمتلكون طفلًا ذا احتياجات خاصة. ويمكنك ببعض البحث على الإنترنت أن تجد بعض المواقع الإلكترونية، التي تقدم لك النصائح باستمرار كما في هذا الموقع.

تقبل إعاقة طفلك

ليس ذلك بالأمر السهل، فليس سهلًا عليك بعد كل ما تعرضت له بداية من اكتشاف تأخر طفلك، إلى كل تلك الزيارات المتوالية للأطباء، وتفكيرك المستمر: هي سيبقى طفلي هكذا للأبد؟ أن تبدأ في تقبل حقيقة الأمر، وأن تتعامل معه على هذا النحو، ولكن عليك أن تعلم عدة أمور:

طفلك ما زال طفلك الأشياء التي تحبها فيه ما زالت كما هي. ما زال هناك بعض الأوقات التي ستستمع معه فيها، بل ربما تشعر بقيمة تلك الأوقات بشكل أكبر.

أنت لست بمفردك لن يتركك عالم الإنترنت وحيدًا، فالآن يمكنك أن تجد مجموعات من الآباء ممن هم في مثل وضعك. كما يمكنك أن تجد مجموعات للدعم، سواء في بلدتك، أو حول العالم أجمع.

كل طفل مختلف عن غيره لا تجعل سماعك لقصة حزينة عن طفل مصاب بمثل إصابة طفلك أن تحبطك، فاستجابة كل طفل للعلاج والخدمات، تختلف من طفل لآخر.

هناك دائمًا أمل لا تقف الحياة عند حد ما، وما زال العلم يكتشف جديدًا كل يوم. تمسك دائمًا بالأمل في أنه ربما يومًا ما ستصل إلى العلاج الأمثل لطفلك.

ركز على اليوم وليس الغد لا تجعل التفكير في مستقبل طفلك يشغلك كثيرًا، ما سيكون عليه، وكيف سيواجه حياته، فالظروف تتغير، وطفلك نفسه يتغير، وربما يتغير في اتجاه مختلف تمامًا عما هو عليه اليوم. حاول أن تجعل حياتك معه اليوم في البحث عما تفعلانه سويًّا. ابحث عما يسعدكما، ويصنع لكما ذكرياتكما الخاصة. ابحث عن السعادة في طفلك.

استعن بالتكنولوجيا الحديثة

وكما يمكنك الحصول على الدعم عن طريق الإنترنت، فيمكنك أيضًا أن تشغل طفلك، وتطوره في نفس الوقت باستخدام بعض تطبيقات الهواتف الذكية. والتي يمكنك الحصول على بعضها مجانًا. يمكنك معرفة بعضها من هنا وهنا وهنا.

في حالة كنت مقربًا من طفل ذي احتياجات خاصة، وأهله، فما الذي يمكنك فعله؟ وما الذي لا يمكنك فعله؟

بما أنه يجب التعامل مع هذه الفئة تعاملًا خاصًا، فيجب عليك أن تراعي بعض الأمور أثناء تعاملك معهم. تأكد دائمًا أن نبرة صوتك هادئة أثناء حديثك معهم، وحاول ألا يكون حديثك معهم سريعًا، بحيث لا يفقد الطفل قدرته على التواصل معك.

حاول أن تجعل هناك تواصلًا عن طريق العين، فهو يعبر للطفل عن اهتمامك، وعن أهميته لديك، مما يساعد الطفل على عملية تواصله معك.

ما لا يمكنك قوله لوالدي طفل ذي احتياجات خاصة

هناك بعض الجمل والكلمات، التي عليك أن تراعي ألا تقولها لوالد أو والدة طفل له متطلبات خاصة، كمثال الجمل التالية:

-"إنه يبدو طبيعيًّا" أو "إنني لا أرى أي شيء غير طبيعي به".

– " هل هو أمر وراثي؟".

– " إنه سيتعافى؟ أليس كذلك؟".

– " لماذا لم تتوقف عن الإنجاب بعد الطفل الأول؟".

– " لا أعرف حقًّا كيف يمكنك فعل ذلك، إنك أم عظيمة".

– لا تتحدث عن حالة قريب مشابهة، وتبدأ في عقد المقارنات.

لقد اختلفت نظرة المجتمع إلى ذوي الاحتياجات الخاصة، كثيًرا عن الماضي، فبعد أن كان يتم التخلص من الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، أيام الحضارة اليونانية والرومانية، على اعتبار أنهم أفراد غير صالحين لخدمة المجتمع، وصلنا اليوم إلى محاولات مستمرة غير متوقفة، لدمجهم في المجتمع.

١٥ قاعدة لتعزيز السلوك الحميد في الأطفال (مترجم)

ضمن مجموعة من مقالاته التربوية، نشر د.كينيث باريش – أستاذ مساعد علم النفس السريري – بكلية الطب جامعة كورنويل مقال يعرض فيه مزيدًا من التوصيات التربوية، في شكل ١٥ قاعدة بإمكان الأهل استخدامها لتعليم الأطفال السلوك الحسن، ويعد ذلك المقال الجزء الثاني بعد مقال سابق له، عرض فيه مبادئ عامة لتربية الأطفال. الجدير بالذكر أن د. كينيث هو مؤلف كتابPride and Joy ، وهو دليل لفهم مشاعر وانفعالات الأطفال، ودليل لحل مشاكل الأسرة.

١- شارك أبناءك اللعب والعمل

أفضل طريقة لتعليم الأطفال التعاون وضبط النفس، هي مشاركة الأهل لهم في اللعب والعمل أيضًا. فأفضل طريقة لتَعَلُّم طفلك التعاون هي أن تدعه يعاونك في إنجاز عمل ما أو أداء مهمةٍ ما.

ففرصة تَعَلُّمِ الأطفال القواعد والحدود تتوفر مع كل لحظة من اللعب التفاعلي مع شخص كبير ومحبوب. من خلال اللعب أو العمل يبدأ الأطفال في فهم واستيعاب فكرة أن القواعد ضرورية للسلامة وللعيش مع الآخرين. وما قد يبدو محبطا للآباء الذين يحاولون – بحسن نية – تعليم أبنائهم تلك القيم، أن غالبية الأطفال لا يتعلمون السلوكيات الحميدة عن طريق الكلام، أو المحادثات، أو الوعظ المتكرر.

في الثمانينيات من القرن الماضي أي منذ حوالي ثلاثين عامًا، قامت إلينور ماكوبي وماري باريل – متخصصتان في علم النفس التنموي – بتقديم تعليمات للآباء باللعب كل ليلة مع أبنائهم بأي طريقة يريدها الصغار. وبعد أسبوعين فقط من اتباعهم تلك الطريقة، وجدوا أن أبناءهم يتعاونون بسهولة أكثر من قبل، إذا ما طلب منهم تنظيف ألعابهم، أو مكان اللعب.

منذ ذلك الحين، أثبتت الدراسات والأبحاث مرارًا وتكرارًا أهمية اللعب التفاعلي مع الأطفال مثل أبحاث العلوم العصبية والبرامج التعليمية لمراحل ما قبل المدرسة ورياض الأطفال وأيضا أبحاث التدخلات السريرية للأطفال الذين يعانون من اضطراب التحدي المعارض – المعروف بـ ODD (Oppositional Defiant Disorder) – وقد ذكر الكاتب أنه سيستفيض في الحديث عن تلك الابحاث في مقال تالٍ.

يمكنك التعرف على اضطراب ODD من موسوعة ويكيبيديا من هنا

٢- أظهر الحماسة لاهتمامات أطفالك أيًا كانت حتى لو ليست على هواك

المبدأ الأول في تعزيز العلاقة بين الوالدين والطفل، وتعزيز السلوك التعاوني لدى الأطفال، هو إظهار الأهل حماسهم تجاه اهتمامات الطفل، على الرغم من فجاجة وغرابة بعضها. يمكنك – كمربٍ – التفكير في ذلك الحماس الذي تظهره على أنه رصيد لك، تعتمد عليه عندما تريد فرض حد ما أو قواعد معينة في وقت لاحق. أو كما يقول آلن كازدين –متخصص في علم النفس السلوكي – أن مدى فاعلية وتأثير طريقتنا كآباء مربين يعتمد على مدى الوقت الذي نمضيه فعلياَ مع أبنائنا والتقرب منهم بعيدًا عن التأديب.

٣- أصلِح ما تَسبَبت به في لحظات الغضب وسوء الفهم

مع وجود مشاعر الغضب والظلم، يصبح الطفل عصبيًا، سريع الغضب وغير متعاون، بل ولن يظهر احترامه لك. لذا وجب على المربي تخصيص بعض الوقت كل يوم، يحاول فيه إصلاح آثار أية تفاعلات غاضبة في نفس الطفل.

٤- أشركهم في حل المشكلات

أفضل حل لعلاج أغلب المشكلات الشائعة عند الأطفال هو محاولة حلها والتحكم بها استباقيًا. ضع المشكلة أمام ابنك، واستشره، أو اسأله عن رأيه فيها؛ فعلى سبيل المثال يقول الأب " يبدو أننا نعاني من مشكلة في ذهابك للمدرسة في الميعاد كل صباح، فما رأيك في تلك المشكلة؟". ثم يمكنكما وضع خطة أو حل معًا. فعندما نشرك أبناءنا معنا في حل المشكلات، نكون قد غيرنا بؤرة تفكيرهم، من التركيز على "كيف أستطيع الوصول لما أريد بأية وسيلة"، إلى التفكير في إيجاد حل لتلك المشكلة، حتى ولوكان ذلك التغير في التركيز لدقيقة واحدة.

٥- علمهم لغة ضبط العواطف والذكاء العاطفي (الانفعالي)

يتصرف الأطفال بصورةٍ أفضل إذا ما تعلموا كيفية التعامل مع مشاعر القلق، والإحباط، وخيبات الأمل في حياتهم اليومية. ويستخدم الآن لفظ "ضبط المشاعر" بدلًا من "التعامل" معها لدقته. فيتعلمون أن خيبة الأمل، هي مجرد خيبة أمل وليست كارثة. يستطيع الأطفال تنمية تلك القدرة على ضبط المشاعر عن طريق الحوار العاطفي . فبدايةً كمربٍ اعترف بإحباطاتهِ وخيبات أملهِ، ثم حدثه عن إحباطاتك وخيبات أملك الخاصة بك وكيف تعاملت معها.

٦- علمهم الانتظار

في مدونة للكاتبة باميلا دوركمان، وهي مدونة ترفيهية عن الأبوة والأمومة الأمريكيين المعاصرة، لاحظ الكاتب أن الآباء الفرنسيين، ومن سن صغيرةٍ جدًا لا يلبون حاجات وطلبات الأطفال على الفور، فبدلا من المسارعة لتلبية متطلباتهم، يؤكدون على أهمية تعليم الأطفال الانتظار. ويظهر أثر ذلك في سلوكيات الأطفال، فلا تجد في فرنسا طفل يثور ويرمي الطعام كالأطفال الأمريكيين. فبالتأكيد يظهر أثر قيمة الانتظار في سلوكيات الأطفال.

٧- شجعهم، لا تنتقدهم

عندما تحتاج لنقد أبنائك في موقف ما .. انتقد، ولكن بشرط أن تنقد بلطف، وبطريقة مدروسة (أي فكر بعناية وعمق في نقدك)، فالنقد باستمرار لن يولد سوى الامتعاض والعند وبالتالي يقوض حس الطفل بالمبادرة وشعوره بالمسؤولية. إذا كنا كمربين كثيري النقد والغضب، فبالتأكيد لن يتعلم أبناؤنا حسن الخلق مهما حاولنا.

٨- قل "لا " لكن بهدوء

إذا ما اضطررت لرفض شيء ما، واحتجت قول "لا" ، قلها؛ لكن بهدوء مصحوبًا بحزم وإصرار أنهم إذا أرادوا التحدث عليهم التحدث بهدوء. فلتجعل شعارك "ابني، عندما تهدأ يمكننا التحدث بالأمر".

المحتويات

٩- ابدأ جملك بـ "عندما.." أو "بمجرد أن .."

كثير من الأحيان نبدأ كلامنا مع أبنائنا بعبارة " إذا لم تفعل كذا ....".التغير البسيط في نبرة الكلام، واستبدال تلك العبارة التي تعطي انطباعًا سلبيًا بـ "عندما .." أو "بمجرد أن.." غالبا ما يحدث فرقًا كبيرًا في استجابة الطفل وتنمية روح التعاون لديه.

١٠- ساومهم !

المساومة ليست استسلامًا – كما يعتقد البعض – فعندما نساوم أطفالنا نعلمهم كيف يساومون، أو بمعنى آخر كيف يتفاوضون ويفكرون في كيفية الوصول لحل وسط، وإمكانية التوفيق بين احتياجاتهم واحتياجات الآخرين. وهنا يتساءل الكاتب مستنكرًا "هل هناك درس أهم من ذلك يتعلمه الأطفال ليفيدهم في جميع علاقاتهم المستقبلية؟"

١١- حمل أطفالك المسؤولية

في مختلف الثقافات، الأطفال الذين يتحملون المسؤولية (سواء كانت في شكل الأعمال المنزلية، أو تعليم الأطفال الأصغر منهم سنا) يظهرون اهتمامًا أكثر بالآخرين، واستعدادًا كبيرًا لمساعدتهم. ومن الفوائد الجانبية لتحملهم بعض المسؤولية، أنهم يبدأون في تفهم وجهة نظرنا – كمربين وأهل – فهم يتعلمون بشكل مباشر وعملي كم هو مزعج أن تحاول إنجاز بعض المهام، بينما هناك من لا يعيرك أي انتباه، ولا يهتم.

١٢- علمهم أهمية مراعاة مشاعر الآخرين

إن احترام مشاعر واحتياجات الآخرين هو أساس السلوك الأخلاقي الحميد. فقد قام روس تومسون ومجموعة من زملائه بعدد من الدراسات النفسية الهامة، ووجدوا أن الأطفال الذين يتمتعون بأخلاقيات متطورة قوية، دائمًا ما تحدثهم أمهاتهم بلغه غنية بالعواطف، ودائمة الإشارة لأهمية مشاعر الآخرين؛ لا إلى القوانين والعواقب.

١٣- أعلمهم إذا ما تجاوزت تصرفاتهم الحد

أعلِم أبناءك أنهم تخطوا الحد المسموح به، ثم خذ وقتًا مستقطعًا أو استراحة، وهي في الحقيقة إنذارضمني بأنه غير مسموح له تكرار مثل ذلك الفعل، أو ذلك التجاوز، فقد ولى وقت المحاولة والخطأ، تلك الخطوة تتيح فرصة البدء من جديد، والمحاولة مرة أخرى؛ بل ومحاولة التصرف بصورة أفضل في المرات اللاحقة.

١٤- أعلمهم أنك فخورٌ بهم

وخاصة في الأشياء الطيبة التي يقومون بها من أجل الآخرين.

١٥- استمع لهم

خذ الوقت الكافِ للاستماع لجانبهم من القصة أو الموقف، استمع لروايتهم ورؤيتهم لماحدث، أثنِ على الأفعال الصحيحة، والسلوكيات الحسنة، قبل التطرق للسيء منها، أو قبل التعليق على أفعالهم الخاطئة. فعندما يشعر الأطفال أن الكبار يستمعون بحرص لأحزانهم وما يثير قلقهم ويهمهم، ويتفهمونها، تجد أن احتياجاتهم ومتطلباتهم تقل لا تزيد. وبالنسبة لنا كمربين إذا ما أردنا لاحقًا رفض شيء أو سلوك ما سنجد سهولة في ذلك، من حيث ردود أفعالهم كنوبات الغضب والرفض والعند.

٧ أفكار تجعل العودة إلى المدرسة مغامرة ينتظرها الأطفال

العودة إلى المدرسة، شبح يخاف قدومه الأهل، مع رغبتهم فيه، تماماً كما يخافه أبناؤهم، فبعد أيام العطلة الصيفية، وأجواء الحرية في النوم وقضاء الوقت كما يريد الطفل، سيعود إلى الانضباط والالتزام بوقت محدد للنوم والاستيقاظ، والتزام كامل بأداء الواجبات المدرسية، وهذا التغيير الجذري في الروتين اليومي، يقابل بتململ كبير من الأطفال.

ويعتقد الكثيرون أنَّ الإعداد لبدء عام دراسي جديد، يحتاج إلى شراء حقيبة جديدة، وتوفير احتياجات الطفل المدرسيّة، ولكن الحقيقة غير ذلك تماماً، فالطفل بحاجة إلى إعداد نفسي ومعنوي، وبحاجة إلى المساعدة في التغلب على مخاوفه وعاداته السلبية التي اكتسبها خلال العطلة بفن وهدوء قبل احتياجه إلى التجهيزات المادية، حتى يحسَّ أنَّ العودة للمدرسة متعة ومغامرة جديدة، تبدأ فصول جديدة منها كل عام، لا شبحاً يتربص به وينتظر الخلاص منه في نهاية العام الدراسي.

وهنا يبرز دور الأهل المهم جداً في إعداد الطفل، قبل بدء العام الدراسي، وخلال أيام الدراسة، حتى لا تشكل أيام المدرسة عبء يرهق كاهل الأهل والطفل معاً، ويتسبب في المشاكل بينهم، ويمكن ذلك من خلال عدّة خطوات تساعدهم، وهي:

١- الاستعداد:

نهاية العطلة الصيفية، تعني تقييداً ونظاماً يطال كل حياة الطفل، وأهمها موعد النوم، وابتعاده عن الألعاب الالكترونية التي ترافق غالبية أطفال اليوم خلال عطلتهم، وهذا كله لا يمكن أن يبدأ قبل ليلة واحدة من بدء المدرسة، حتى لا يسبب الأمر توتراً للطفل، يجب البدء بالتدريج بتنظيم جدول لنوم الطفل تبعاً لعمره، ومكافأته على الالتزام به، حتى يصل لموعد بدء الدراسة وقد انتظم نومه، أيضاً تحديد وقت لمشاهدة التلفاز أو الألعاب الالكترونية، لمدة لا تتجاوز ساعتين في اليوم، ستخفف من توتر الطفل ومن تعلقه بها، والأهم جعل الساعة التي تسبق النوم ساعة للاسترخاء والقراءة والحديث الهادئ، حتى يكون الطفل جاهزاً للنوم بدون توتر.

٢- حاربوا القلق بالتسوّق:

مع بداية عام دراسي جديد، تنتاب الطفل المخاوف تجاه التحديات التي سيواجهها خلال دراسته، وتعد الأيام الأولى الأكثر قلقاً وتوتراً، حتى يعتاد مرة ثانية على الأجواء المدرسيّة، ويعد التسوّق مخرج نفسي رائع للأطفال يعزز من احساسهم بأنهم جاهزين للبدء بالدراسة، اصطحاب الأطفال لشراء اللوازم المدرسية من حقيبة وكتب ودفاتر وألوان، والبحث عن العروض المغرية، وجعل الطفل يختار ما يناسبه منها، سيخفف من قلقه، وسيعدّه نفسياً لاستقبال عودة المدرسة بشوق، ليبدأ باستخدام أدواته التي اعتنى باختيارها بدقة، ويستعرض مهاراته في التسوق على أصدقائه.

٣- الحب بدل الصراخ:

يعتبر الكثير من الأطفال، أنَّ الاستيقاظ المبكر خلال أيام الدراسة، بمثابة عقوبة يومية، تجعلهم يتفننون في التملّص منها، وهذا ليس لأنهم يكرهون المدرسة، بل إن مشكلة الأغلبية منهم تكمن في الطريقة التي يتم إيقاظهم بها، فالطفل بحاجة لأنَّ يصحو قبل موعد مدرسته بساعة على الأقل، حتى يتاح له الوقت الكافِ

المحتويات

ليكون جاهزاً، دون ضغط نفسي من أهله، وتهديداتهم بأنَّ موعد باص المدرسة قد يفوته، كما أنَّكم بحاجة إلى الكثير من التشجيع والإيجابية، للتعامل مع البطء الذي يمارسه الأطفال بشكل مقصود لاستفزاز أهلهم، ومع هدايا تشجيعية من وقت لآخر، تقديراً لسرعته وتحمّله المسئولية، وكلمات رقيقة هو بحاجة ماسّة لها فور استيقاظه، سيتحول وقت الاستيقاظ من ساعة مليئة بالمشاكل والصراخ، إلى وقت ممتع يستطيع الطفل بدء يومه الدراسي به.

٤- التجربة أساس الفهم:

كثير من الأطفال لا يعتبرون أنَّ ما يدرسونه ذو فائدة، ولا يعلمون كيفية تطبيقه في حياتهم اليومية، ولكن عندما يقطع طالب في الصف الأول فطيرة مع والدته، إلى نصفين ثم إلى أرباع، سيكون تعّلم القسمة تجربة مثيرة بالنسبة له، أيضاً ركنٌ يضع الطفل فيه بعض المنتجات للبيع، ستزيد من مهارته في العمليات الحسابية، وزراعة بعض البذور ومراقبتها بينما تنمو ستجعل من فهم الطفل لأجزاء النباتات، ومراحل نموها أكثر تشويقاً من دراستها في الكتاب فقط، هذه النشاطات وغيرها تزيد من حب الأطفال للتعلّم، ورغبتهم في الذهاب للمدرسة، لعرض تجاربهم على زملائهم.

٥- التشجيع بدل التأنيب:

دراسات كثيرة عزت كره الطفل الذهاب إلى المدرسة، إلى التعنيف الذي يتعرض له من أهله في حال تأخره عن موعده، أو حصل على درجات أقل من المتوقع، وهذا الضغط النفسي المستمر، يودي بالطفل إلى التدهور دراسياً ونفسياً، وستتحول المدرسة بنظره إلى ساحرة شريرة تلاحقه كيفما تحرك، وتعكر عليه صفو حياته، فكل مشاكله مع أهله، وكل الكلمات المهينة التي يسمعها والعقوبات، يعود سببها إلى مستواه المدرسي، وهذا مع الوقت سيجعله لا يعبأ للمدرسة، ويعتبرها سبباً لتعاسته، ولكن إن استبدل نظام العقوبات والتأنيب، بربط التميّز بالمكافآت التي تزداد قيمتها، كلما ازداد تحسن أداء الطفل، وبكلمات الفخر والفرح بالإنجازات حتى ولو كانت بسيطة، سيكون الأمر بمثابة تحدي مرتبط بمشاعر إيجابية وتوق للنجاح، يحاول أن يثبت الطفل نفسه فيه في كل امتحان.

٦- عالجوا أسباب الخوف:

يعاني بعض الأطفال خوفاً من المدرسة، فتنتابه نوبات البكاء، أو يعاني من أعراض مرضية، أو يقضي ليلة مليئة بالكوابيس، وهذا كله للتملص من الذهاب للمدرسة، ومن الملفت أنَّ كل الأعراض تختفي أيام العطل، وهذا لا يعني أنَّ الطفل فاشل دراسياً، ولكنه قد يكون مصاباً برهاب المدرسة، أو أنه متعلق بوالديه لدرجة تجعله يخاف الابتعاد عنهما، أو أنه لا يستطيع تكوين صداقات، فيحس نفسه وحيداً في صفه، أو لا يحب معلمته، الأسباب كثيرة ويجب البحث عن السبب، وأخذه بعين الاعتبار، فإهماله قد يشكل عائقاً نفسياً بين الطفل والمدرسة، إن استمر قد يدفع الطفل ثمنه فشلاً في دراسته، وكثير من الأطفال تخلصوا من خوفهم عندما أدرك أهلهم أسباب رفضهم الذهاب للمدرسة.

٧- انتقوا المدرسة بعناية:

المدرسة ليست مكاناً للتعلم وحسب، هي المكان الذي يقضي فيه الطفل معظم ساعات يومه، وفيها يمارس نشاطاته الاجتماعية، ويكون مفاهيمه الأولية، وهي المكان الذي يملأ فراغ الطفل، لذلك من المهم جداً أن تنتقوا مدارس أبنائكم بعناية، وتكونوا على تواصل دائم مع المعلمين والإدارة، لمتابعة نشاطاتها والتغيرات

التي تطرأ على أطفالكم، والتواصل مع الطفل عند عودته للمنزل، والحديث معه عن يومه المدرسي وتطوراته، وعما يحبه ويكرهه في مدرسته، ومتابعة اجتماعات أولياء الأمور، هذا يجعلكم على دراية كافية، بما يدور في المدرسة بعيداً عن أعينكم، ويمكنكم من وضع تقييم للمدرسة، ويجعل معالجة أي مشكلة طارئة سهلة.

وأخيراً الإعداد للمدرسة لن يتم بين يوم وليلة، ونتائج العطلة الصيفية، والمسئولية التي تعلّم تحملها الطفل خلالها، والخبرات التي اكتسبها، والنشاطات التي مارسها، ستنعكس آثارها سلباً أو إيجاباً على أدائه المدرسي، وعلى ثقته بنفسه، وقدرته على التفوّق والنجاح.

إهانة الطفل تعرضه للتشوه الوجداني

الأطفال يحترمون أولئك الذين يكنون لهم الاحترام

كنت مؤخرًا أقضي الوقت في أمسية جمعت الأهل والأصدقاء، إلى جانب بعض الغرباء ومجموعة من الأطفال الظريفة، ومع نهاية هذه الأمسية سمعت بوضوح طفلة في السادسة من عمرها تهمس إلى أمها تسألها عن شيء ما، وإذ فجأة ترتسم على وجه الأم ملامح الغضب الشديد وتبدأ الصياح في طفلتها بشكل هيستيري، مما جعل الطفلة المسكينة تبكي في صمت حتى أغرقت الدموعُ خديها، وقد بدا أن هذا المشهد لأم وابنتها مألوف للحاضرين الذين صمتوا برهة ثم ما لبثوا أن استأنفوا ما كانوا يفعلون وكأن شيئًا لم يحدث.

ولعل هذا المثال من التوبيخ والإهانة للطفل قد يكون له تأثيرات مدمرة على المدى البعيد، والسؤال هنا هل هذه الطفلة عندما تكبر في السن ستكن الاحترام لوالدتها؟

وأنا أرى بشكل مستمر لافتاتٍ تحث الأبناء على احترام وطاعة آبائهم، في حين لا أرى ما يحث الآباء على احترام أبنائهم، لذا أتذكر ما قالته زميلتي أليس ميلر حول هذا الشأن: "إن الأطفال يحترمون أولئك الذين يكنون لهم الاحترام"، وبالرغم من رحيلها عن عالمنا في عام ٢٠١٠ إلا أن إسهاماتها الفكرية العميقة حول هذه القضية والعمل الدؤوب عليها مازال يمثل مصدر إلهام لنا جميعًا، ولذلك فهي تعد من أكثر المحامين المدافعين عن الأطفال فصاحةً وحجة.

ونحن نجد أن الأبناء الذين نشؤوا على أيدي آباء نرجسيين كثيرًا ما تتفق روايات طفولتهم حول التعرض للتوبيخ والإهانة من قبل والديهما، وأن غالبًا ما تحدث هذه الممارسات أمام الناس، وبالرغم من أن المعاملة السيئة للأطفال وعدم احترامهم لا تعد الطريقة المثلى التي يجب أن يتبعها الآباء، إلا أننا نراها بكثرة ولا نعرف السبب وراء ذلك.

وكي أؤكد على ما أقول، فإن اليوم على سبيل المثال حكت لي صديقة عن أخيها الذي كثيرًا ما يوبخ أبناءه بصوت مرتفع أمام العائلة غير مدرك لما يسببه ذلك من ضرر لأطفاله، في حين لا تملك الأطفال إلا أن تقف أمامه مطأطئ الرأس يستمعون لما يقول، وبالتالي ذلك لا يضع مجالًا للشك في أن الأطفال الذين يتعرضون لمثل هذه المواقف سيتحولون إلى شخصيات تفتقر إلى الثقة بالنفس، وكئيبة، ومضطربة مع مرحلة البلوغ.

ولأن توبيخ الأطفال وإهانتهم يؤذيهم عاطفيًا، فلابد ألا يتم إيذاؤهم بدنيًا أو بالكلمات، فهؤلاء الصغار يستحقون ويحق لهم التواصل والترابط والتعلق بمن يعتنون بهم، وفي المقابل ينتظر الأطفال من آبائهم توفير الحماية والأمان لهم، وأيضًا تقبلهم، وتفهمهم والتعاطف معهم، وعندما يحدث ذلك ينمو جيل من الأطفال يقدرون قيمتهم وجديرون بالاحترام من أنفسهم والآخرين.

وعلى الجانب الآخر، فإن تعرض الأطفال للإيذاء العاطفي والنفسي، يجعل الطفل ينشأ ولديه شعور بأنه مكروه، وغير مرغوب فيه، وجبان، ومع تطور هذه المشاعر ينقطع التطور الطبيعي للطفل ليرسله جريحًا إلى منفى، مسببًا إحساس "لست جيدًا بما فيه الكفاية" الذي يراود كثيرًا من البالغين اليوم.

ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد؛ فمع الوصول لمرحلة البلوغ يبدأ هؤلاء الأطفال يعاملون أنفسهم بنفس أسلوب تعامل والديهم معهم أيام الطفولة بعد أن ترسخت هذه الرسائل – التي استقبلوها في طفولتهم – في عقولهم حتى مرحلة النضوج، وأصبحت مثل الشريط الذي يتم تكراره بلا نهاية، ومن هذه الرسائل "كيف يمكن أن تكون غبيًا إلى هذا الحد؟"، "أنت لا تستطيع إنجاز أي شيء بشكل صحيح"، "لا عجب في أن لا أحد يحبك".

أيضًا فإن توبيخ الأطفال وإهانتهم يسبب لهم الخوف، هذا الخوف لا يزول وإنما يكبر معهم ليصير بمثابة الحاجز المنيع الذي يحجبهم عن عيش حياة عاطفية سليمة، ذلك بالإضافة إلى احتمالية نقل هذا الخوف والمشاعر السلبية لديه بشكل غير متعمد عبر الأجيال في حالة أصبح أبًا، مما يجعل وضع حد لهذا الميراث المشوه من الحب هو الهدف الرئيسي لتحقيق التعافي.

ويجب أيضًا قبل أن ننتقد الأطفال عديمي الاحترام أن نلقي نظرة على طريقة تربيتهم، فالتربية القويمة تقوم على احترام الطفل وتفهم مشاعره، وعندما يحدث ذلك ينشأ الاحترام المتبادل من الطفل تجاه والديه، وبالتالي كلما أصبح الاحترام هو قانون العائلة كلما نجحت في بناء أطفال تمتلك من القيم ما يمكنها من تغيير العالم للأفضل، ولعل الخطر الأكبر يأتي مع بقاء الطفل صامتًا بعد التعرض للتوبيخ والإهانة، حيث أن ذلك قد يؤدي لاحقًا في حياته إلى نشوء رغبة لديه في إيذاء نفسه – التدمير الذاتي – أو التعامل بقسوة مع الآخرين.

لذا في النهاية أقول لك: يجب أن تلزم نفسك بألا تهين طفلًا أبدا، وعامل الأطفال كما تحب أن يعاملك الناس، وإذا كنت تربيت على أيدي آباء نرجسيين، فإن عملك على التعافي من تأثيرات هذه المرحلة سيصنع الفارق الكبير، كما أود أن أحييك على مجهوداتك الجادة لوضع حاد لميراث الحب المشوه، فأطفال العالم في حاجة إلى أمثالك من البشر.

٧ تطبيقات ستساعدك في تنمية مهارات طفلك ذي التوحد

إنه ليس هنا .. لا أعلم أين؟ لكنه ليس معي

هكذا شعرت والدة أحد الأطفال، قبل أن تبدأ رحلتها في البحث عن أسباب ما لاحظته في طفلها الذي لا يستجيب لاسمه عند مناداته، ولا يستجيب للابتسام، ولا يركز بصره على والديه، ولا يلتفت كغيره من الأطفال إلى الألعاب، ولا يلعب بها بطريقة عادية، في النهاية علمت الأسرة أن لدى طفلها أعراض اضطراب طيف التوحد.

تظهر أعراض التوحد في الغالب في السنوات الثلاث الأولى في عمر الطفل، ويمكن القول بأن الأعراض تتلخص في: قصور نوعي أو كمي في مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي، إلى جانب سلوكيات حسية خارجة عن المألوف، هناك العديد من الطرق العلاجية التي تؤدي إلى تحسن كبير في حالة الأطفال، تتمثل في الاكتشاف المبكر، والتدخل المبكر، عن طريق برامج التدريب والتأهيل والتعليم.

إحدى أكبر المشكلات التي تعوق تطوير معارف الطفل ذي التوحد، هي التكلفة العالية لتعليمه في المدارس، إلى جانب حاجته لعدد ساعات كبير يقدر بـ ٤٠ ساعة أسبوعيا، مما يتسبب في تراجع بعض الفئات عن تعليم أبنائها، لكن التكنولوجيا أتاحت لآباء وأمهات الأطفال ذوي التوحد ما يمكن أن يساعد في تطوير المهارات الاجتماعية لأبنائهم، إلى جانب المهارات المعرفية، ونستعرض في هذا التقرير بعض هذه التطبيقات التي يمكن الاعتماد عليها في مواصلة المسار التعليمي لطفل التوحد، بمساعدة والديه:

١- TOBY Playpad

هذا التطبيق تم تصميمه خصيصًا للأطفال ذوي التوحد، والذين تتراوح أعمارهم بين عامين وأربعة أعوام، ووالديهم، على جهاز آيباد، بحيث يمكن للطفل مواصلة التعلم مع والديه إلى جانب دراسته، وليكون تعلم الطفل مع والديه عادة يومية يمكن ممارستها في أي مكان، في البداية تختار المهارات التي تريد تطوير معرفة طفلك فيها طبقًا لاحتياجاته التنموية، وبعد القيام بها، وتحديد مدى صعوبتها، يقترح التطبيق أنشطة اليوم التالي طبقا لمهارات الطفل.

يتضمن التطبيق ما يقرب من ٣٠٠ نشاط تفاعلي، تفيد الطفل ووالديه معا، وتنبني الأنشطة كشجرة معرفية ينتهي الطفل من مرحلة ويبدأ في الأخرى، ويهدف التطبيق إلى تنمية معرفة الطفل في مجالات التنمية الاجتماعية، والتمييز الحسي.

تشمل الدروس في هذا التطبيق تدريبات يومية واقعية يقوم بها الطفل مع والديه، على أن يدخلها الوالدان بنهاية اليوم في التطبيق؛ إذ يوجد لكل طفل صفحة شخصية تتضمن كل المهارات والدروس التي تعلمها، وهو مناسب أيضا للتدخل المبكر مع الطفل من المنزل، ويعد أحد التطبيقات المكملة للمسار أو البرنامج التعليمي الذي يتلقاه الطفل.

٢- Look In My Eyes

إحدى السمات الاساسية لطفل التوحد هي صعوبة التواصل بالعينين، وهذا هو ما يعمل على تطويره هذا التطبيق؛ إذ يلعب الطفل عن طريقه بالنظر إلى وجه طفل آخر على الشاشة، وتظهر على العينين أرقام، ويكون على الطفل تحديد هذه الأرقام؛ ليربح اللعبة، وبهذا يتم تدريبه على النظر مباشرة في عيني طفل مثله.

كلما نجح الطفل في النظر في عيني الطفل على الشاشة، كلما ربح مالًا يشتري به سلعًا افتراضية يحبها، ويبقى على الأسرة مواصلة تعليمه التواصل بالعينين في الواقع لتطوير مهارته.

٣- Social Skills for Autism

يجد الطفل ذو التوحد صعوبة في التواصل مع أقرانه، ويفتقد بشكل عام للمهارات الاجتماعية، والقدرة على التواصل اللفظي وغير اللفظي، ويبدو كما لو كان غير مبال بالآخرين حوله، كما أنه لا يفهم ردود أفعالهم، ويحتاج إلى تعليم خاص في هذا المجال.

يعمل هذا التطبيق على تطوير المهارات الاجتماعية للطفل، ويُفضل أن يعاونه أحد والديه، يكون التعلم من خلال شخصية أساسية هي «كلوج»، الكائن الفضائي الذي يهبط على الأرض من سفينة فضاء، يكون على الطفل مساعدة كلوج الذي يجهل الكثير من المهارات الاجتماعية، ويتصرف بسبب ذلك تصرفات غريبة، كلوج رغم ذلك يبدو شخصية محبوبة للطفل، وتكون مهمة الطفل معه هي إرشاده لكيفية التصرف؛ لكي يحصل على قطع غيار، ووقود لسفينته الفضائية؛ لكي يعود بها إلى كوكبه.

المهارات الاجتماعية التي يطورها هذا التطبيق وضعها مركز «Shine » للتوحد، وهو مركز أيرلندي يعمل منذ عام ٢٠١٠ عبر برنامج خاص لتطوير المهارات الشخصية والحياتية لذو ي التوحد، ويتضمن التطبيق ألعابًا ومناقشات؛ للتأكد من فهم الطفل للمهارات الاجتماعية بشكل سليم، كما يكافئ الطفل عبر إتاحة فيديوهات طريفة؛ كلما نجح في تعلم إحدى المهارات.

٤- Autism and PDD Concepts Lite

عبر شخصية الأرنب «بيكا» الذي يحكي القصص بلغة مبسطة وصوت هاديء، مصحوبًا برسوم توضيحية، ورسوم متحركة، يتعلم الطفل من خلالها مهارات مختلفة. الأرقام والمفردات اللغوية البسيطة؛ إذ يتم التفاعل مع التطبيق عن طريق الإجابة عن أسئلة حول القصة، عن العدد أو الشكل، و أين يختبيء الأرنب بيكا، كما يتعلم الطفل من خلالها الاهتمام بالآخرين، عبر الإجابة عن سؤال: بماذا يشعر الأرنب بيكا؟

٥- Autism Therapy with MITA

عبر هذا التطبيق يعيش الطفل مغامرة يومية يلعب خلالها ألعابًا تعليمية مختارة بعناية، ويفوز في النهاية بجائزة يومية، التطبيق مخصص للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، ويعمل على تطوير المهارات البصرية والانتباه لدى الطفل على المدى الطويل، عبر ألغاز تفاعلية وتمارين بصرية تعلم الطفل كيفية

تمييز المنبهات البصرية والاستجابة لمنبهات متعددة، بشكل تدريجي يراعي القدرات الفردية لكل طفل، في البداية يطلب من الطفل ملاحظة لون أو حجم الشكل في الصور، وتدريجيًا يطلب منه ملاحظة عدة عناصر في الصورة.

MITA هو نظام طوّره الدكتور «أندريه فايشسكي»، عالم الأعصاب بجامعة «بوسطن». ويهدف لتحفيز الطفل في سن مبكرة بمثيرات بصرية متعددة، وهو ما يطور مهاراته اللغوية والبصرية وقدرته على الانتباه.

٦- Sesame Street and Autism

أكثر ما يواجهه الطفل ذو التوحد هو مضايقات أقرانه، وهذ التطبيق الذي أنتجته مؤسسة «شارع سمسم» الشهيرة، موجه أيضًا للأطفال من غير ذوي الإعاقة، وأسرهم؛ لإرشادهم لكيفية تفهّم سلوك الطفل ذي التوحد وسماته المختلفة، وكيفية التعامل واللعب معه، من خلال شخصية جديدة هي «جوليا» الطفلة التي لديها أعراض التوحد، ويتضمن التطبيق ألعابا تفعالية وفيديوهات ونصائح للتعامل مع جوليا، ومواجهة المواقف اليومية معها.

الألعاب والألغاز والقصص التي يتضمنها التطبيق تساعد أسر الاطفال ذوي التوحد، وغيرهم، في مواجهة المواقف والتحديات التي تواجههم معًا، وتعلم الطفل أن يكتشف الجانب الأجمل في أقرانه ويتقبل اختلافهم، ويبنى جسور التواصل معهم، ويقدم لهم المساعدة.

٧- Autism Core Skills

يهدف هذا التطبيق الذي وضعه مجموعة من الخبراء في التوحد إلى تعليم الطفل، وتنمية قدراته بأقصى ما تسمح إمكاناته. يتعلم الطفل عبر هذا التطبيق مهارات أكاديمية واجتماعية أيضا، في مرحلة ما قبل المدرسة، ومن خلال موضوعات يحبها، كالرياضة أو القطارات أو الحيوانات. يتعلم الطفل القراءة والحساب، والأشكال والألوان، وخلال التعلم يقوم التطبيق بتجاوز التحديات التي تواجه الطفل، وتعديل المنهج وفقًا لمستواه.

ويوفر التطبيق تسجيلًا تلقائيًا لمراحل تعلم الطفل، كما يتيح طباعة المنهج لمواصلة التعلم في أي مكان.

٨ قواعد يجب أن يتقنها الطفل في حياته الاجتماعية

الطفولة من أهم المراحل في تكوين الشخصية، وخلالها يتعلم الطفل فن التعامل مع الناس، ويكتسب خبرات عدّة في هذا المجال، وسلوكه وخبراته هي التي ستحدد أسلوب تعامله مع الآخرين مستقبلًا، وأيضًا ستحكم على أسلوب تربيته سواء كان سلبيًا أو إيجابيًا، وأول وأهم أسلوب في التربية السليمة هو تعليم الطفل من خلال القدوة والتي تتمثل في الوالدين، ولا شك أن جميع الآباء يرغبون في تنشئة أبنائهم على أكمل وجه، حتى يصبحوا أشخاصًا ناضجين ناجحين ومحترمين، سواء على المستوى العملي أم الاجتماعي، ورغم أهمية العادات والسلوكيات التي يجب العمل على إكسابها للطفل، إلا أن هناك قواعد عدة أساسية يجب تعليمها للأبناء حتى تغدو جزءا من شخصيتهم، وستساعدهم مستقبلًا على اكتساب احترام الآخرين وحبهم.

أولًا: الاستئذان والشكر:

فور تعلم طفلك النطق يجب أن تدربيه على اتباع آداب اللياقة عند التحدث، والبدء بتعويده على استخدام الألفاظ المهذبة، والابتعاد عن ترديد أي لفظ خارج أو جارح، سَمِعه من الآخرين. هناك كلمات سحرية يجب تعليم الأطفال ترديدها قبل طلب شيء "من فضلك" و" بعد إذنك" و"شكرًا"، وهذا الكلمات لن يعرف قيمتها الطفل، إن لم يبادر الأهل إلى استخدامها مع أطفالهم أولًا، ومع الوقت هذه الكلمات ستتحول إلى كلمات معتادة يستخدمها الطفل حين يطلب شيئًا، تحول دون استخدامه صيغة الأمر مع أهله، ومستقبلًا مع أصدقائه في المدرسة ومجتمعه، وهذا سيكسبه المزيد من حب واحترام الأصدقاء والمدرسين.

ثانيًا : عدم المقاطعة:

عندما يريد الطفل السؤال عن شيء ما، أو إخبار أمه أو أبيه عن أمر، فهو غير مستعد للانتظار حتى تكمل والدته حديثها، لذلك يبادر الطفل إلى مقاطعتها، والإلحاح عليها في طلب ما يريد، وكثير من الأمهات تنصاع لرغبة الطفل حتى ضغط إلحاحه وبكائه، وتبادر لتلبية طلباته قبل أن تعود لتكمل حديثها، غير أنَّ هذا الأسلوب سيعلم الطفل الأنانية، وقلة احترام الآخرين، وعدم الصبر، والحل يجب أن يكون بتعليم الطفل أن قليلًا من الصبر حتى تنتهي والدته من حديثها، هو الحل الوحيد لتلبية رغبته، وأنَّ بكاءه وإصراره لن يلقى إلا التجاهل في حال أصرَّ على مقاطعتها، ومن المهم جدًا أن يحترم الكبار أيضًا حديث الطفل، وينتظروه حتى يفرغ منه، لا مقاطعته بحجة أنه صغير.

ثالثًا: آداب المائدة:

إن آداب المائدة للصغار لا تختلف عنها للكبار باستثناء تعود الكبار على هذه التقنيات والآداب. من الصعب التزام الطفل قبل السادسة من عمره بقواعد إتيكيت تناول الطعام، ولكن هناك قواعد بسيطة يمكن تعويده عليها: فمثلًا منع الطفل من الحديث أثناء تناول الطعام بخاصة عندما يكون فمه ممتلئًا، تعليمه أسس استخدام أدوات الطعام، بدءًا من الملعقة ومن ثم الشوكة ولاحقًا السكين، تعريفه بأن الجلوس حول مائدة الطعام طقس يجب أن يحترم، وأيضًا لا يحق له ترك المائدة إن لم يعجبه الأكل مثلًا، أو تم توجيه تنبيه له من قبل الكبار، وإذا اضطر إلى ذلك فعليه الاستئذان أولًا.

رابعًا: احترام الخصوصية :

لكي يتعلم طفلك احترام خصوصيات الكبار، لابد وأن تُحترم خصوصيته أولًا، استئذن قبل الدخول على أطفالك، لا تقتحم مناقشاتهم، ولا تنصت إلى مكالمتهم الهاتفية، ولا تفتش في متعلقاتهم.

لا تتعجبوا من هذه النصائح، في النهاية تربية الطفل في المراحل العمرية الأولى على هذه العادات، سيتحول إلى تصرفات مماثلة يتعامل بها مع الكبار، في مرحلة عمرية لاحقة، وسيصبح احترام خصوصية الآخرين جزءًا من شخصيته.

خامسًا : لا للعدوانية:

من الطبيعي جدًا أن تحدث مشادة بين طفلين على لعبة، ولكن ما لا يجب السكوت عنه هو رد فعل الطفل على الاختلاف، فالتصرف بعدوانية مع الأطفال الآخرين، خصوصًا الاعتداء المتكرر على طفل آخر، يجب أن يضع له الوالدين حدًا وبسرعة، ولا يجب الانتظار حتى يعود الطفل إلى المنزل، لتتم محاسبته، يفضل أن يتم أخذ الطفل جانبًا وشرح تصرفاته السيئة والعدوانية له، والطلب منه أن يضع نفسه مكان الطفل الآخر، فهل يقبل أن يعامل بعنف، والطلب منه الاعتذار فورًا من الأطفال الذين اعتدى عليهم، وفي حال لم يقبل فإن الوقت المخصص للعب أو النزهة سينتهي فورًا، تعليم الأطفال فن الاعتذار وعدم الاعتداء على الآخرين، سيجنبهم مستقبلًا الكثير من المشاكل والصراعات مع الآخرين، ويجعلهم يحتكمون إلى العقل في حل مشاكلهم.

سادسًا : رفض الخداع:

رغم أنَّ قليلًا من الخدع والاحتيالات التي يمارسها الأطفال، قد تنم عن ذكاء ودهاء، إلا أنَّ تشجيع الأطفال على الاستمرار في خداع الآخرين، والتعبير عن الإعجاب بحيل الطفل، يوصل معلومة للطفل أن تصرفاته مقبولة ومحببة، وهذا ما لا يجب أن يتم التسامح فيه، فإعجاب الطفل بنفسه وقدراته على خداع الآخرين، لن يجعله يتوقف مستقبلًا على خدع بسيطة، وإنما قد يصل الأمر إلى إتقانه الكذب والاحتيال، وإيجاد مبرر نفسي له، هو ما زرعه إعجاب الآخرين بحيله عندما كان صغيرًا، يجب عدم التساهل مع الأمر وتنبيه الطفل إلى ضرورة قول الحقيقة، وأنَّ الخداع هو من أنواع الكذب، وهو أمر مرفوض، ولا يمكنه ممارسته والتعامل به مع الآخرين سواء كانوا أطفالًا أو كبارًا.

سابعًا : احترام الآخرين:

قد لا يهتم الصغار بمناداة من هم أكبر منهم سنًا بألقاب، لأنهم لا يدركون أهميتها، لكن مع الوقت سيتحول ما يراه بعض الأهل لطفًا من الأطفال بمناداة الكبار بأسمائهم مجردة، إلى سوء أدب وتجاوزات للأبناء، لذلك يجب توجيههم دائمًا، إلى الاهتمام باحترام من هم أكبر منهم سنًا، ومناداتهم بشكل لائق بمكانتهم، أيضًا من المهم تعليم الطفل الاهتمام بتقديم التحيّة بأدب واحترام عندما يكون في زيارة لأحد الأقرباء، والالتزام بالهدوء والصوت المنخفض عند الآخرين، وهذا لا يمكن أن يتعلمه الطفل دفعة واحدة، بل يحتاج إلى تدريب مستمر، ووقت حتى يتعلم الطفل ضبط نفسه.

ثامنًا : روح التعاون:

لا يجب القلق كثيرًا عندما لا يرغب طفلك بتقاسم ألعابه مع أطفال آخرين، لكن يجب أن نقلق عندما يرفض الطفل أن يدع أطفالًا آخرين يلعبون في الحديقة، واعتبار أنَّ الأرجوحة مثلًا هي ملك خاص به، هذا السلوك يجب أن يقوّمه الأهل بسرعة، وتعليم الطفل فن تقاسم الأشياء مع الآخرين، وتنبهه أنَّه إن لم يتقاسم ألعابه مع أطفال آخرين، فهو أيضًا لن يستطيع اللعب بألعابهم أيضًا، وغالبًا ما سيدرك الطفل بسرعة أنَّه سيكون

الخاسر في حال استمرَّ في عناده وأنانيته، خصوصًا إن كان الأهل حازمين معه من البداية، وبادروا إلى تعليمه حب التعاون والمشاركة.

تذكروا:

تصرفات الأطفال ما هي إلا مرآة وتقليد لتصرفات الكبار، وردود أفعالهم تجاه المشاكل هي تقليد لردود أفعالنا.

ما الذي يجري بداخل عقل الطفل الفضولي؟

كيف يعمل غروب الشمس؟ بالطبع نحب تأمل المنظر، ولكن "جولاندا بلاكويل" كانت تريد لصفها التفكير بعمق في هذا السؤال، أرادتهم أن يتخيلوا ويتساءلوا.

"بلاكويل"، التي تدرس مادة العلوم في مدرسة أوليفر ويندل هولمز المتوسطة في كاليفورنيا. قامت بتشغيل مقطع فيديو لغروب الشمس كجزء من درس الفيزياء عن الحركة.

سألتهم بلاكويل: "ما الذي يتحرك؟ ولماذا يتحرك؟" راودت التلاميذ العديد من الأفكار، ظن بعضهم أن الشمس هي التي كانت تتحرك، بعضهم الآخر، بالطبع، كان يعرف أن غروب الشمس هو نتيجة لدوران الأرض حول محورها.

بمجرد أن بدأ النقاش، بدأ التلاميذ بإلقاء الأسئلة بسرعة البرق، تقول، "عادة التحدي الأكبر الذي أواجه هو محاولة إبقائهم صبورين، ولكنهم غالبًا ما يحملون العديد من الأسئلة الملحة في أذهانهم".

الفضول هو أحد أقوى الدوافع الأساسية عند البشر. و يجب أن نبني التعليم على أساس هذا السلوك.

طرح التلاميذ للأسئلة ومحاولاتهم لاستكشاف الأجوبة هو ما يعيش أي مدرس جيد لمحاولة تحقيقه، وحب الاستطلاع أو الفضول هو صميم ذلك كله.

"بلاكويل"، كالعديد من المدرسين الآخرين، تعرف أنه عندما يصبح الأطفال فضوليين، فإن فرصة الإبقاء على تركيزهم وانتباههم تصبح أكبر.

ولكن لماذا؟ ما الفضول بالضبط وكيف يعمل؟ نشرت دراسة في عدد أكتوبر لصحيفة Neuron، تقترح أن كيمياء العقل تتغير عندما نصبح فضوليين، مما يساعدنا على التعلم وحفظ المعلومات في الذاكرة بصورة أفضل.

عندما تعمل أدمغتنا ونحن في حالة الفضول

"في أي يوم، نصادف وابلاً من المعلومات الجديدة،" يقول "تشاران رانجاناث"، عالم نفسي في "جامعة كاليفورنيا، ديفيس"، وواحد من الباحثين المشاركين في الدراسة المذكورة. "ولكن حتى الأشخاص ذوو الذاكرة الجيدة لا يستطيعون تذكر إلا جزء بسيط مما حدث من يومين سابقين."

"رانجاناث" كان لديه الفضول ليستكشف لماذا نحتفظ ببعض المعلومات وننسى بعضها.

ولهذا قام هو وزملائه بتجميع ١٩ متطوع وطلبوا منهم مراجعة أكثر من ١٠٠ سؤال سهل. أسئلة مثل، "ماذا تعني كلمة ديناصور؟" و "ما الأغنية التي أداها فرقة Beatles، التي استمرت على قائمة الإصدارات لمدة ١٩ أسبوعًا؟"

قام المشاركون في التجربة بتقييم كل سؤال من ناحية مدى فضولهم لمعرفة الإجابة.

بعد ذلك، قام جميع المشاركين في التجربة بمراجعة الأسئلة-وأجوبتها-وفي تلك الأثناء كان الباحثون يراقبون النشاط العقلي بواسطة جهاز الرنين المغناطيسي. عندما كان الفضول لدى المشاركين يتم استفزازه، كان

نشاط أجزاء المخ المسئولة عن تنظيم الإحساس بالمتعة والمكافأة يزداد. العقول الفضولية أيضًا أظهرت تزايد نشاط في منطقة "hippocampus"، وهي المسئولة عن إنشاء الذكريات.

"هناك تلك الدائرة الكهربائية الأساسية التي تحفز البشر للخروج وإنجاز الأشياء التي تكون المكافأة جوهرها،" يوضح لنا "رانجاناث"، أن تلك الدائرة تضيء عندما نحصل على المال أو الحلوى. وتضيء أيضًا عندما نشعر بالفضول.

عندما يتم تنشيط هذه الدائرة، تطلق عقولنا مادة كيميائية تدعى "الدوبامين" التي تجعلنا نشعر بالسعادة. "يبدو أيضًا أن الدوبامين يلعب دورًا في تحسين الروابط للخلايا المشاركة في عملية التعلم."

وبالفعل، عندما قام الباحثون باختبار المشاركين في التجربة حول ما تعلموه، الأشخاص الذين كانوا أكثر فضولاً، كانوا أفضل في تذكر الإجابات الصحيحة.

الفضول يساعدنا أيضا في تعلم الأشياء المملة، أيضًا.

كان هناك منعطف آخر في دراسة "رانجاناث": خلال التجربة، كان الباحثون يقومون بعرض صور عشوائية لوجوه بشرية، بدون التوضيح للمشاركين أي سبب لعرض تلك الوجوه. الأشخاص الذي كان فضولهم متقدًا كانوا الأفضل في تذكر تلك الوجوه.

تفاجئ الباحثون بمعرفة أن العقول الفضولية أفضل أيضًا في تعلم ليس فقط المواضيع التي في أيديهم، ولكن أيضًا في تعلم أشياء أخرى-حتى ولو كانت، معلومات مملة بالصدفة.

يوضح لنا "رانجاناث": "لنقل مثلاً إنك تشاهد الحلقة الأخيرة لبرنامج Breaking Bad، وأنت أيضًا من أشد المعجبين بهذا البرنامج، ولديك ذلك الفضول الشديد لمعرفة ما الذي سيحدث للشخصية الرئيسية في المسلسل، والتر وايت، بلا شك ستتذكر الذي حدث في الحلقة الأخيرة، ولكنك أيضًا قد تتذكر ماذا أكلت قبل بدء الحلقة، وماذا فعلت بعدها مباشرة."

يستطيع المعلمون استخدام تلك الظاهرة لمصلحتهم في داخل الفصل، هذا ما تخبرنا به "إيفي مالايا"، أستاذ مساعد في "جامعة تكساس، أرلينجتون".

تخبرنا مالايا، "لنقل مثلاً إن هناك طفل في الفصل يريد أن يصبح رائد فضاء، كيف بإمكانك ربط هذا الحلم بعملية تعلم جداول الضرب؟ قد تبدأ المعلمة الدرس مثلاً بمسألة لفظية تتعلق باستكشاف الفضاء لتثير فضول التلاميذ. في نهاية الدرس، قد يتذكر التلاميذ إجابة المسألة اللفظية، ولكنهم سيتذكرون أيضًا كيف استطاعوا إيجاد الإجابة عن طريق جدول الضرب. وبهذه الطريقة يصبح الأطفال في مقعد القيادة، ويتملكهم شعور جيد خصوصًا إذا اكتشفوا شيئًا ما، إذا استطاعوا أن يبنوا معرفتهم بأنفسهم."

وأضافت، "منذ سنين والمعلمون يستخدمون هذه الطريقة فطريًا، والآن أصبح العلم يدعمها. حب الاستطلاع هو واحد من أقوى الدوافع لدى البشر. ويجب أن نبني التعليم على أساس هذا الدافع."

ما الذي لا نعرفه حتى الآن؟

هناك الكثير من الأشياء التي مازالت غير مفهومة عند العلماء عن الفضول. يخبرنا "رانجاناث": "هناك دراسات معدودة عن هذا الموضوع، من الصعب جدًا دراسة الفضول."

الباحثون لا يعرفون، على سبيل المثال، لماذا يصبح لدينا هذا التحمس للتعلم عندما يتملكنا الفضول، ولكن "رانجاناث" يقول إن الأمر منطقي من وجهة النظر التطورية. يخبرنا: "ربما يكون لدينا دافع أساسي في عقولنا لمحاربة المجهول،" كلما عرفنا أكثر عن العالم، كلما استطعنا النجاة من كثير من مخاطره."

يحاول أيضًا العلماء اكتشاف كم يستغرق أثر الفضول حتى يتلاشى-إذا على سبيل المثال أثرت فضول الطفل في أول اليوم الدراسي، هل سيستمر في استيعاب كل المعرفة إلى نهاية اليوم الدراسي؟ أم سيفقد اهتمامه؟

ما يريد "رانجاناث" معرفته لماذا يبدو بعض الأشخاص طبيعيًا لديهم فضول أكثر من غيرهم. هناك العديد من العوامل، بما فيها التوتر، التقدم في العمر وبعض الأدوية التي تؤثر على معالجة الدوبامين داخل العقل، ويخبرنا. أن العوامل الوراثية أيضًا قد يكون لها تأثير على مدى فضولنا.

يقول "رانجاناث": "لو استطعنا استكشاف تلك الأشياء، سيكون لها تأثير كبير. قد نستطيع مساعدة الأشخاص الذين يشعرون بالملل مثلاً."

"بلاكويل"، مدرسة العلوم في كاليفورنيا، تقول إنه ليس عليها التعامل مع هذه المشكلة كثيرًا.

وتخبرنا أن تلاميذها يحبون استكشاف المجهول بالنسبة لهم في العلوم مثل: ما الذي يحدث عندما تصطدم السيارة؟ لماذا تتدمر سيارة جراء الحادث أكثر من الأخرى؟ لماذا يشبه بعض الأشخاص عماتهم أكثر من أمهاتهم؟ كيف يعمل قوس قزح؟" وتكمل: "أحرص دائمًا على إخبار تلاميذي أنه لا يوجد سؤال غبي، وأن أساس العلم هو طرح الأسئلة والبحث عن أجوبتها."

المحتويات

٥ أشياء لتحويل عيوب الطفل العنيد إلى مزايا

العناد من خصائص النمو لدى الطفل يزيد في حدته ويقل تبعًا لطريقة تعاملنا، قد نساهم أحيانا في تأصيل هذه الصفة بوصف الطفل بالعنيد غافلين بذلك تلك المزايا التي قد يتمتع بها والتركيز على عناده.

فكما لا يمكنا تخطي مراحل النمو الجسماني لدى الطفل بداية من الجلوس، الحَبْو، المشي، فأيضًا لا يمكن تخطي تلك المراحل ابتداء من محاولة لمسه للكوب الساخن وإصراره على فتح الإدراج المغلقة للاستكشاف ثم رفضه لبعض أنواع الطعام واعتراضه على القيود أثناء لعبه واستخدامه لفظ (لا) في بداية تعلمه الكلام واتخاذه وسيلة للتعبير، وانتهاء بالتمرد والعناد على كثير من الأشياء ليأخذ أشكالاً متعددة (البكاء "الزن"، عدم تنفيذ الأوامر، المماطلة، استفزاز الآخرين، جذب الانتباه).

لذلك هناك عدة أشياء تقلل من العناد لتتضح مزايا الطفل العنيد.

الإنصات لفهم الطفل أهم من حدوته قبل النوم:

طفلك لا يحتاج إلى حدوته قبل النوم بقدر احتياجه إلى الإنصات له وتفهم مشاعره غير المعلنة والتعايش لحظات مع طريقة تفكيره والتعبير لفظيًا عنها مع مراعاة عدم نقده فور البدء بالكلام.

هناك أمور نعتقد أنها تافهة من وجهة نظرنا لكنها تمثل شيئًا مهمًا لطفل، بل قد تسبب له أزمة فيؤدي إلى شعوره بالاضطهاد وأن الجميع لا يستمع إليه ولا يفهمه (أنتِ مش بتسمعيني، أنتِ بتظلميني دائمًا) ليكون رد فعله هو محاوله استفزاز الأم بأي شكل ليجذب انتباهها إليه وأجبرها على الاهتمام به.

إن ما قد يناسب طفلك اليوم قد لا يكون مناسبًا له غدًا لذلك فالإنصات الجيد لفهم مشاعر الطفل بصفة يومية – وليس مرة واحدة كل فترة-يتيح لكِ فرصة رائعة للتعرف على متطلباته ومشاكله تبعًا لتغير الظروف المحيطة وإيجاد حلول مبتكرة من خلال اكتشافكِ لأسلوب تفكيره وتطور شخصيته أولاً بأول.

أحيانًا يفضل الطفل عدم الإفصاح عما يدور بداخله وإخفاء أشياء يرفض أن يبوح بها لأحد فكل ما عليكِ هو الصبر وطولة البال معه.

الذكاء العاطفي للأم (مهما حصل هفضل أحبك)

"أخف مشاعرك عندما تدرك أنها سوف تؤذي شخصًا تحبه، واستبدلها بمشاعر أخرى غير حقيقية ولكن أقل إيذاءً له".

من الأشياء التي تجعل لك رصيدًا من الحب عند طفلك احتوائك له عند الخطأ فهو يحتاج إلى الشعور بحبك حتى لو أخطأ فقولك له (مهما حصل هفضل أحبك) لا يعني أنك أم متساهلة بل يعني رفضك للسلوك وأنكِ ما زلتِ تحبينه، والمقصود هنا ليس التلفظ بكلمات الحب بل إحساسه بتك المشاعر.

فعلى قدر احتياج طفلك لحبك وتأثره بك أثناء كلامك إلا أنه قد لا يشعر بالقدر الكافي من الحب (يشك أنه "دور حنية ويعدي" تبعًا للحالة المزاجية لكِ).

فالتأرجح في معاملته بين الحنان الزائد والقسوة عند الخطأ يؤدي إلى فقدانه الثقة بمشاعركِ، لذلك لكي تتمكني من احتواء طفلك عاطفيًا لابد من السيطرة على مشاعرك عند خطأ الطفل فعندما يزعج الطفل أمه بالشجار مع إخوته أو أثناء نومها فبدلاً من توبيخه (أنت مزعج، أنت السبب في كل مشكله)، واستبدالها (أنا كنت متوقعة منك عكس ذلك، كنت أتمنى أن تشعر بمدى إرهاقي) فكلمات العتاب قد تكون أكثر تأثيرًا معه.

وعندما يسكب طفلك الكوب أو يكسر شيئًا ما، برجاء أن تتخيل الأم للحظة أن الذي فعل ذلك ابن صديقتك أو جارتك، ماذا سيكون تصرفك؟ بالطبع سوف تحاولي احتواء الموقف بلباقة (حصل خير لا توجد مشكلة، إنه شيء بسيط).

أود أن ألفت النظر إلى أن ابن جارتك ليس أغلى من طفلك فهو أولى باحتوائك.

إعانة الطفل على تجنب العناد

(رَحِمَ اللهُ وَالِدًا أَعَانَ وَلَدَهُ عَلَى بِرِّه) صدق رسول الله صل الله عليه وسلم، وذلك بمحاولة الوالدين تجنيب الطفل هذا السلوك بقدر المستطاع بإبعاده عن الأشياء التي تثير غضبه، ومن ثم يساء فهمه وتُفسر على أنها عناد من الطفل.

البعد عن إثارة غضبه بإجباره على طعام أو ملبس محدد (ضع نفسك مكانه)، عدم استفزازه بطلب أشياء منه أثناء لعبه أو مشاهدته التلفزيون أو الضغط عليه في أشياء لا تتناسب مع قدراته، عدم إعطائه أوامر غير واقعية (العب من غير دوشه، لا توسخ ملابسك أثناء اللعب)، المحافظة على وعودكِ له حتى لا يقول (أنكِ توعدين وتخلفين) ومن ثم يفقد الثقة في كلامك ويلجأ للعناد، عدم التدليل الزائد وتنفيذ كل ما يطلبه الطفل؛ لأن ذلك يؤدي إلى الأنانية والاعتماد على الغير، وأيضا عدم القسوة الزائدة فيهون عليه سماع الملامة ويستمر في العناد، إدراك الوالدين للمشاكل الصحية التي قد يعاني منها الطفل والإسراع إلى معالجته طبيًا، حتى لا يُفسر خطأ على أنه عناد (فرط حركة، تبول لا إرادي، مشكلة في السمع)، تعليمه الاعتراض على ما لا يعجبه بأسلوب لائق وعدم الغضب لأشياء تافهة.

التغافل عن الهفوات، والتفاوض بعيدًا عن الثوابت

في بعض الأحيان قد يكون من الخطأ إصرار الوالدين على أسلوب واحد في التربية؛ فالتعامل مع الطفل يكون حسب الموقف، أحيانًا يكون الحزم ضروريًّا ومهمًّا عندما يتعلق الأمر بالثوابت، في وقت آخر قد تكفي النظرة أو الهمهمة، وأحيانًا يكون التفاوض أنسب وأفضل ليشعر الطفل بأن له دور فيما يحدث من خلال عرض حلول وبدائل متعددة للاختيار بينها.

قد يكون أسلوب التغافل في وقت ما عند حدوث أخطاء بسيطة من الطفل هو الأسلوب الأمثل، ويبقى الاحتواء بالحب وفهم المشاعر هو الأهم.

إذا طلب الطفل شيئًا ولم يكن في استطاعتك تلبيته كل ما عليكِ هو الرفض الذي يتسم بقدر من التعاطف؛ فإذا كان صغيرًا حاولي جذب انتباهه لشيء آخر وإذا كان كبيرًا فبمناقشته وتحديد بدائل آخري.

في بعض الأحيان قد نتصرف مع الطفل بحدة دون فهم لمشاعره وأحاسيسه، الأمر الذي يؤدي إلى مزيد من العناد مثال ذلك:-

عندما يتشبث الطفل بلعبه ولا يتقبل أن يشاركه أحد من الأطفال فالأفضل هنا هو عدم إجباره على المشاركة وجذب انتباه الأطفال الآخرين إلى شيء آخر كمحاوله لاحتواء الموقف والتحدث إليه بهدوء في وقت آخر حتى يتقبل منكِ الكلام.

فقبل أن يشعر الطفل بضرورة المشاركة يجب أولا أن يشعر بحرية الامتلاك ومتعته، وأن من حقه القبول أو الرفض، فلا داعي لإجباره على تخطي تلك المرحلة والضغط عليه معنويًا.

الاستفادة من التحدي والثقة لدى الطفل:

الطفل العنيد لديه القدرة على الوصول إلى ما يريد باستخدام طرق مختلفة والإلحاح المستمر(زنان) كل ما عليكِ هو الاستفادة من ميزة التحدي والإصرار ليشعر أنه متخذ القرار وذلك من خلال استغلال طاقته وتحويلها إلى طاقة إيجابية.

إعطاؤه فرصة للتجربة:

هناك أشياء لا يمكن تعلمها بالتلقين فلا بد من أن يعيشها ويتعلمها بنفسه؛ لأن محاولة إقناعه بمنعه من التجربة لن تكون مجدية، والأهم من ذلك هو الاتفاق معه على تحمله النتيجة إذا كانت سلبيه وإصلاح ما نتج عنها مع ملاحظة عدم إظهار الشماتة فيه عند الفشل (ألم أنبهك، هذه نتيجة عدم سماعك الكلام).

عدم فرض أسلوب محدد في الأداء:

الاكتفاء بأسلوب الاقتراح؛ لأن محاولة الضغط عليه وإعطاءه الأوامر لن تكون سهله لذلك يجب أن يكون طلبك منه بلطف (ياريت تعمل، نفسي).

إرضاء غروره (ثقته بنفسه):

بالاستفادة من ميوله واهتماماته بإشراكه في الأنشطة التي يحبها؛ فإذا كان لديه حب للقيادة يجب استغلال هذه الميزة كأن يكون رائدًا للفصل أو يقوم بتنظيم لعبه والقول له (أستطيع الاعتماد عليكَ في إتمام هذه المهمة، أنا سعيدة بطريقة أدائك).

تنمية دوافع الخير لديه بتشجيعه ومدحه:

قبل أن تعددي أخطاء طفلك حاولي مساعدته لمعرفة ما يستطيع فعله وتشجيعه بكلمات رقيقة لإيقاظ ضميره (أنت حنون، تحب مساعدة الناس) والتركيز على الأشياء الجيدة، برجاء لا تقل ليست لديه أشياء جيدة فعندما يقول أحد الوالدين ذلك سيرى فقط ما يريد أن يراه، وسيجد نفسه متحفزًا لكل ما هو سيئ تجاه الطفل.

الخلاصة:

- تقليل القيود في اللعب، الأكل، اللبس وإعطاؤه مساحة من الحرية.
- إتاحة الفرصة للاكتشاف والتجربة التي هي من حقوقه.
- الاعتدال في تلبيه احتياجات الطفل وعدم التدليل الزائد أو القسوة.
- الاحتواء العاطفي دائمًا والتغافل أحيانًا بعيدًا عن الثوابت.
- استثارة ما بداخله من خصال طيبة.

ولنتذكر جميعًا آباء وأمهات أنه "لا يمكن حل المشكلات التي تواجهنا ونحن على ذات التفكير الذي كنا عليه عندما حدثت هذه المشكلات".

ما هي أبرز الأخطاء التربوية شيوعًا؟

الأسرة هي أول وأهم بيئة يكتسب منها الطفل لغته وآدابه وأنماط سلوكه الاجتماعي، ويتلقى منها مبادئه الأساسية في الحياة، فالأبوان هما حلقة الوصل بين الأبناء وثقافة المجتمع.

لذا فالاهتمام بتربية الأبناء ليس عملاً سهلاً، بل تتفاقم صعوبته مع تفاقم ضغوط وتعقيدات الحياة المعاصرة، وبسبب اختلاف ثقافة الآباء أو قصورها يرتكب الآباء أخطاء في حق أبنائهم سواء أكان ذلك بقصد، أم غير قصد. أو كما يقول د. حامد عمار – أستاذ التربية بجامعة عين شمس – أن التربية بالوراثة مشكلة عربية، فهناك افتقار حاد للتجديد التربوي، والآباء والأمهات يستسهلون ولا يطورون أنفسهم من أجل أبنائهم.

"ساسة بوست" في التقرير التالي تُجْمِل أبرز أخطاء الأسرة في تربية الأبناء:

إهمـــــال الأبناء بسبب الانشغال أو عدم إدراك أهمية التواصل معهم:

لا يُحسن الكثير من الآباء الاستماع لرأي الأبناء ولا يخصصون الوقت الكافي للجلوس معهم بسبب الانشغال عنهم لفترات طويلة؛ وبالتالي يُهدر حق الابن في النقاش والحوار، وقد يفسر الأبناء ذلك على أنه نوع من النبذ والكراهية والإهمال؛ فينعكس ذلك سلبًا على نموهم النفسي. ومن نتائج اتباع هذا الأسلوب في التربية ظهور بعض الاضطرابات السلوكية لدى الطفل: كالعدوان والعنف، أو الاعتداء على الآخرين، أو العناد، أو السرقة، أو إصابة الطفل بالتبلد الانفعالي وعدم الاكتراث بالأوامر والنواهي التي يصدرها الوالدان.

في حين أن الاستماع إلى رأيهم لا سيما بعد سن التمييز ينمي عقولهم ويفتِّق أذهانهم؛ مما يجعلهم واثقين بأنفسهم معتمدين عليها.

إشعار الطفل بالذنب وتحقيره والتقليل من شأنه:

لا يتوانى الكثير من الآباء عن إشعار الطفل بالذنب وتحقيره والتقليل من شأنه كلما أتى بسلوك غير مرغوب فيه، أو كلما عبر عن رغبة سيئة. إن الإحساس بالذنب عن طريق تحقير الابن يغرس في الطفل نقصًا لن يُفلح في علاجه، فتحقير الأبناء والسخرية منهم والمبادرة إلى إسكاتهم إذا تكلموا، يفقدهم الثقة بأنفسهم، ويجعلهم أقل جرأة أمام الناس، كما يقيدهم ذلك الشعور بالخجل ويحد من تفاعلهم مع الآخرين.

وعندما يكبر هذا الطفل يكون شخصية انسحابية منطوية، غير واثق من نفسه، يوجه عدوانه لذاته، ولا يشعر بالأمان، يتوقع الأنظار دائمًا موجهة إليه فيخاف كثيرًا، لا يحب ذاته ويمتدح الآخرين ويفتخر بهم وبإنجازاتهم وقدراتهم، أما هو فيحطم نفسه ويزدريها.

وذلك السلوك يتنافى مع قوله – صلى الله عليه وسلم -: "ليس المؤمن: باللعان ولا الطعان ولا الفاحش البذيء".

التفرقة ومُجانبة العدل بين الأبناء:

إن عدم المساواة بين الأبناء والتفضيل بينهم بسبب الجنس أو السن أو لحسن في خلقه أو لغيره يؤثر على نفسيات الأبناء الآخرين وعلى شخصياتهم؛ فيشعرون بالحقد والحسد تجاه المفضل، وينتج عنه شخصية أنانية يتعود الطفل أن يأخذ دون أن يعطي، ويحب أن يستحوذ على كل شيء لنفسه.

المحتويات

وتزرع مُجانبة العدل بين الأبناء، في نفس الإخوة الإحساس بالغيرة، وقد حث القرآن الكريم على التزام العدل وبين ذلك في قوله تعالى: "وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَآنُ قَوْمٍ عَلَى أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ" (المائدة: ٨). وقد نهى الرسول – صلى الله عليه وسلم – عن التفريق في المعاملة بين الأبناء، وفي الحديث الشريف: عن النعمان بن بشير: أن أباه أتى به إلى رسول الله – صلى الله عليه وسلم – فقال: إني نحلت – أي وهبت – ابني هذا غلامًا كان لي، فقال له – صلى الله عليه وسلم -: "أكل ولدك نحلته مثل هذا"، قال: لا، قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم -: "لا تشهدني على جور".

القسوة أو الشدة في التربية:

أخطر ما ينعكس على الطفل إذا استخدم بكثرة هو أسلوب الشدة في التربية، فالشدة مطلوبة في المواقف التي تتطلب ذلك، كأن يعرض الطفل نفسه بسلوك ما للخطر، الشدة تجعل الطفل يخاف ويحترم المربي في وقت حدوث المشكلة فقط (خوف مؤقت)، ولكنها لا تمنعه من تكرار السلوك مستقبلاً.

وقد يعلل الكبار قسوتهم على أطفالهم بأنهم يحاولون دفعهم إلى المثالية في السلوك والمعاملة والدراسة، ولكن هذه القسوة قد تأتي برد فعل عكسي فيكره الطفل الدراسة، أو يمتنع عن تحمل المسؤوليات، أو يصاب بنوع من البلادة، كما أنه سيمتص قسوة انفعالات عصبية الكبار فيختزنها، ثم تبدأ آثارها تظهر عليه مستقبلاً من خلال أعراض (العصاب) الذي ينتج عن صراع انفعالي داخل الطفل.

التذبذب في المعاملة وعدم اعتماد أسلوب معين:

لا يستقر الأب والأم على استخدام أساليب الثواب والعقاب بشكل دائم، فيعاقب الطفل على سلوك معين مرة، ويثاب على نفس السلوك مرة أخرى.

فعندما يسب الطفل أمه أو أباه نجد الوالدين يضحكان له ويبديان سرورهما، بينما لو كان الطفل يعمل ذلك العمل أمام الضيوف فيجد أنواع العقاب النفسي والبدني؛ فيكون الطفل في حيرة من أمره،

هذا الأسلوب يتسبب في أن تصبح شخصية الابن متقلبة مزدوجة في التعامل مع الآخرين، وعندما يكبر هذا الطفل ويتزوج تكون معاملة زوجته متقلبة متذبذبة فنجده يعاملها برفق وحنان تارة، وتارة يكون قاسيًا بدون أي مبرر لتلك التصرفات، وقد يكون في أسرته في غاية البخل والتدقيق في حساباته ودائم التكشير، أما مع أصدقائه فيكون شخصًا آخر كريمًا متسامحًا ضاحكًا مبتسمًا، وهذا دائمًا ما نلحظه في بعض الناس.

الصراخ والدعاء على الأبناء وإهانتهم:

لقد أصبح الصراخ المستمر على الأطفال ظاهرة تكاد تتسلل لكل البيوت، في هذا الصراخ تستخدم عبارات نابية وكلمات جارحة في حق الأبناء، وذلك السلوك يتنافى مع قوله – صلى الله عليه وسلم -: " ليس المؤمن: باللعان ولا الطعان ولا الفاحش البذيء".

كما أن الدعاء على الأبناء لأتفه الأسباب موجود في الأسرة العربية، فقد يدعو أحدهم على ابنه لتقصير في واجباته المنزلية، أو لتمرده على أوامره، وقد نهى الرسول المعلم – صلى الله عليه وسلم – عن مثل ذلك السلوك وحذر من عواقبه بقوله: "لا تدعوا على أولادكم ولا تدعوا على أموالكم؛ لا توافقوا من الله ساعة، يسأل فيها فيستجيب لكم".

التسلط أو السيطرة:

يقتنع الكثير من الآباء أن التحكم في نشاط الطفل والوقوف أمام رغباته التلقائية ومنعه من القيام بسلوك معين من أسس التربية التي تأتي في مصلحة الطفل، بل أنهم يستبدلون ما يريده الطفل بإلزامه بالقيام بمهام وواجبات تفوق قدراته وإمكانياته، ويرافق ذلك استخدام العنف أو الضرب أو الحرمان أحيانًا، وذلك كأن تفرض الأم على الطفل ارتداء ملابس معينة، أو طعام معين، أو أصدقاء معينين.

نتيجة لهذا الأسلوب الخاطئ ينشأ الطفل ولديه ميل شديد للخضوع واتباع الآخرين، لا يستطيع أن يبدع أو أن يفكر، ويفقد القدرة على إبداء الرأي والمناقشة، كما يساعد اتباع هذا الأسلوب في تكوين شخصية قلقة خائفة دائمًا من السلطة، تتسم بالخجل والحساسية الزائدة.

الحماية والدلال الزائد للطفل:

تعني الحماية الزائدة قيام الوالدين نيابة عن الطفل بالمسؤوليات التي يفترض أن يقوم بها الطفل وحده، فلا يتاح للطفل فرصة اتخاذ قراره بنفسه، ولا تترك الأم وليدها يغيب عن ناظريها لحظة واحدة؛ مخافة أن يصاب بسوء، وهذا الأسلوب بلا شك يؤثر سلبًا على نفسية الطفل وشخصيته؛ فينمو الطفل بشخصية ضعيفة غير مستقلة يعتمد على غيره في أداء واجباته الشخصية، ويفتقد القدرة على تحمل المسؤولية، إضافة إلى انخفاض مستوى الثقة بالنفس وتقبل الإحباط.

أما فيما يتعلق بالدلال الزائد والتعلق المفرط بالولد وخاصة الأم، فيجعل الابن غير قادر على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، ومن آثاره: زيادة الخجل، وكثرة الخوف، والاتجاه نحو الميوعة. كما أن الإعجاب الزائد بالطفل والمبالغة في مدحه وكثرة المباهاة به، يؤدي إلى ثقته الزائدة بنفسه؛ فتتضخم صورته عن ذاته؛ مما يفضي إلى الشعور بالإحباط والفشل، عندما يصطدم مع غيره من الناس، فلا يمنحونه القدر نفسه من الإعجاب.

البخل على الأبناء بحجة التأديب والاقتصاد:

تتسبب شدة التقتير على الأبناء وعدم الاستجابة لمطالبهم وحاجاتهم في معظم الأحيان بشعورهم بالنقص والحاجة، وربما يقودهم ذلك إلى البحث عن إشباع حاجاتهم بطرق غير مشروعة، كممارسة التسول، أو السرقة، أو الالتفاف على رفقاء السوء.

فن صناعة الطفل البطيخة (١)

في البداية وقبل أن نبدأ، اسمح لي أن أسألك سؤالًا هامًا لماذا نعلم أطفالنا ولماذا نربيهم من الأساس؟ لمَ كل هذا التعب والعناء في تربية وتعليم طفلك؟ والناتج في النهاية يكون طفلاً بطيخة قد الدنيا.

في بلادنا نصنع كل يوم طفلاً (بطيخة) مليئًا بجميع التناقضات والمشاكل النفسية والعادات السلوكية السيئة والفكر العقيم، فنصنع طفلاً فارغًا من كل شيء لا يوجد لديه مهارات مكتسبة نلقي فيه البذرة من بداية ميلاده، ونشاهده يكبر أمامنا حتى يصبح طفلاً بطيخة.

في أوروبا والدول المتقدمة تطور الدول من مناهجها باستمرار، وبخطط وأهداف طويلة وقصيرة الأجل؛ أما نحن فأقصى ما نفعله أن نحذف موضوعًا أو موضوعين لكي نخفف على الطلاب عبء المذاكرة فقط دون النظر إلى المناهج التي تجعل الطفل يرتقي فكريًا وعقليًا وثقافيًا، ويطور من مهاراته.

فلنأخذ دولة فنلندا كمثال. دولة فنلندا من الدول الرائدة في مجال المعرفة. فنلندا الآن تقوم بإصلاح جذري داخل نظام التعليم، ومن المقرر أن يتخلى طلاب هذا البلد الأوروبي الشمالي عن دراسة مواد مستقلة مثل الرياضيات، والفيزياء والكيمياء بحلول عام ٢٠٢٢، نعم كما قرأت سيتخلون عن كل هذه المواد حيث سيكتسب الطلاب معارفهم عن طريق مواضيع متكاملة تشمل تلك المواد بدلاً من أن تكون موادَّ منفصلة. ونحن هنا ما زلنا نحارب أصحاب الدروس الخصوصية، ونحاول أن نحبب الأطفال في المدرسة وقبلها المواد الدراسية العقيمة.

يُطل علينا دائمًا وزير التعليم ليقول لنا أنه تم إخضاع مئات من المدارس التي كانت تابعة للإخوان للوزارة، ولكن لا يُطل علينا الوزير لكي يقول لنا ما الذي سيكون أطفالنا عليه في خلال السنوات القادمة؟

يقول لنا الدكتور طه حسين، والذي كافح كثيرًا من أجل إصلاح التعليم في مصر سواء بالقول أو الفعل، يقول في كتابه "مستقبل الثقافة في مصر" الذي يعد من أهم الكتب التي ناقشت مستقبل الثقافة والتعليم في مصر من أوجه وزوايا مختلفة:

(المهم في التعليم كله ليس هو المنهج والبرنامج، بل تنفيذ المنهج والبرنامج وطريقة هذا التنفيذ والإشراف عليه).

ولكن يا دكتور للأسف لا يوجد لدينا لا تنفيذ ولا منهج من الأساس.

ويذكر لنا أيضا (أن الشعب الذي يريد أن ينشئ جيلاً صالحًا خليق قبل كل شيء بأن يفكر في المعلمين الذين ينشئون له هذا الجيل). وهذا موضوع آخر لن نتطرق له الآن.

في مصر لا نريد أن تبنى المدارس فقط بل نريد أن يبنى نظام تعليمي شامل ذو أهداف واضحة ومحددة، ولا نريد أن نغلق المدارس ذوات التوجهات السياسية المخالفة أو المتطرفة بقدر ما نريد جيلًا واعيًا وعاقلًا وأن يكون له رأيه فيما يختار وفيما يريد.

إذا كنتم تريدون أن تبنوا مصر بحق فعليكم أن تحافظوا على أبناء مصر، وأن تضعوا لهم نظامًا تعليميًا يليق بعقولهم، ويجعلهم حينما يكبرون أصحاب رأي وفكر وثقافة وكفى ما فعلتموه في أجيالنا والأجيال السابقة.

يقول جوزيف جوبلز وزير إعلام هتلر (أعطني إعلامًا بلا ضمير.. أعطك شعبًا بلا وعي)، وأنا أقول (أعطني طفلاً بلا تعليم.. أعطك طفلاً بطيخة قد الدنيا).

فن صناعة الطفل البطيخة - بذرة المُعلم (٢)

قديمًا ومنذ أن وعيت على الدنيا، وأنا أسمعهم يقولون لنا أبيات الشعر المشهورة:

قم للمعلم وفّه التبجيلا ... كاد المعلمُ أن يكون رسولا

أرأيت أعظم أو أجل من الذي ... يُبني وينشئ أنفسًا وعقولا

سبحانك اللهم خيرُ معلم ... علّمت بالقلم القرون الأولى

ويقول لنا رسولنا الكريم: (العلماء ورثة الأنبياء).

فعرفنا أن للمُعلم قيمة ومكانة كبيرة أكد عليها الدين والمجتمع والعالم أجمع، ولكننا لم نعرف كيف وصل حال مُعلمينا إلى هذا السوء، ولم نعرف ما الذي جعل أطفالنا يصلون إلى هذه الدرجة من عدم احترامهم لقيمة ومكانة المعلم؟ وما الذي أوصلنا إلى هذا؟

ولهذا سنحاول أن نجاوب على هذه الأسئلة في هذا المقال وأن نوضح صفات ومكانة المُعلم وأهم الأسباب التي أدت إلى تدهور حال المُعلم ومشاركته بصفة أساسية في صناعة الطفل البطيخة.

الطفل يلقى فيه البذور من المعلم والأسرة والمجتمع والمدرسة والنظام التعليمي ككل حتى يصبح طفلًا بطيخة، ومن ضمن البذور الهامة التي تساعد على صناعة الطفل البطيخة هي بذرة المُعلم.

"لا يستحق لقب معلم إلا الرجل الكامل الذي يترفع عن الدنايا ويربأ بنفسه عن فعل القبيح لأن عليه النهوض برجال الغد". ابن خلدون

صفات المعلم:

• ينبغي أن يكون ذا شخصية قوية.

– وهذا نراه بالفعل في وجود شخصيات قوية تقهر الأطفال وتكبت أحلامهم إلا قليلًا من المعلمين يفعل العكس.

• يتميز بالذكاء والموضوعية والعدل والحزم والحيوية والتعاون والإبداع.

– لو كانوا كذلك ما كنا رأينا طفلًا بطيخة في مجتمعنا.

• أن يكون مثقفًا، واسع الأفق، لديه اهتمام بالاطلاع على ما استجد في طرق التدريس، وفي مادته.

– وهنا يكون "الفتي" هو الصفة الأكثر شيوعًا للمدرسين فنجد كوارث عديدة سواء كان المدرس غير ملم بمادته جيدًا أو بأفضل طرق التدريس أو بأسئلة الطفل خارج المنهج الدراسي.

• وأن يكون أداؤه للعربية صحيحًا، خاليًا من الأخطاء.

– لغتنا هي هويتنا فإذا فقدناها فقد فقدنا أعز ما نملك ونحن بالفعل نفقدها كل يوم!

• الحكمة في إدارة الصف؛ وهي تتضمن التفاهم والتعاطف مع طلابه، وتوجيههم وإرشادهم فرديًّا وجماعيًّا، والاهتمام بالقيم الروحية والأخلاقية لهم.

– وهنا طبعًا تتجلى الحكمة والتوجيه في أمر الطلاب بأن ينظفوا فناء المدرسة بدون أي سبب مقنع لذلك.

مكانة المعلم:

دعني أقول إنه (لا مكانة لمعلم في قومه) فنحن هنا في مصر نقلل من قيمة ومكانة المعلم من حيث كل شيء فلا نوفر لهم التعليم الجامعي السليم الذي يؤهله لكي يصبح مُعلمًا كفئًا ومُلمًا بتخصصه، ولا نوفر لهم الأدوات والبيئة التي تساعدهم على أداء عملهم داخل المدرسة، ولا نُقدم لهم التقدير المادي أو المعنوي لأدائهم عملهم. فقط نلومهم على أدائهم المتردي داخل المدرسة دون علاج الأسباب الحقيقية لذلك.

ونذكر هنا مثال لتقدير مكانة المعلم في دولة اليابان الشقيقة.

للمعلم مكانة خاصة في دولة اليابان أهمها:

أولًا: المكانة الاجتماعية

تعتبر مهنة المعلم عن اليابانيين أفضل مهنة ولديه مكانة خاصة ويشير بعض المؤرخين إلى أن التدريس في اليابان يعد دعوة ورسالة إلهية، وأنه ليس مجرد وسيلة لكسب العيش.

ويذكر آخر إلى أن المجتمع الياباني يقر بالموقع المركزي للمعلم، فهم يطلقون علي المعلم كلمة (سينسى) فهي تحمل من المعاني ما لا تسعه الترجمة الأدبية، وهذه الكلمة هي واحدة من أرفع درجات التبجيل والاحترام الذي لا يمكن أن يضفي على شخص ما في اليابان إلا المعلم.

ثانيًا المكانة الوظيفية

يعتبر وضع المعلم الياباني مرتفعًا اجتماعيًّا واقتصاديًّا، مقارنة بغيره من منسوبي القطاعات الأخرى، وتشير بعض التقارير إلى أن اليابان تعطي المعلم وتمنحه راتبًا مجزيًا.

وهذا التكريم لا يناله أثناء العمل فقط وإنما يستمر معه حتى بعد التقاعد فمثلًا لو قضى عشرين سنة في التعليم وكان مدرسًا نموذجيًّا، فإن راتبه قد يصل الضعف ثلاث مرات عن الذي بدأ به في أول الخدمة.

بالإضافة إلى أن المدرسين يتم منحهم تعويضات وبدلات متنوعة تشتمل على مكافأة خدمة وبدل طبيعة عمل وعلاوة اجتماعية وبدل سكن وبدل نقل. ومن أهمها مكافأة الخدمة التي تدفع لجميع المدرسين ثلاث مرات في العام وتصل إلى ما يعادل خمسة أضعاف راتبهم الشهري.

وكذلك يمنح المدرس مقابل ما يؤخذ من راتبه تحت مسمى المعونة المشتركة تعويضًا مناسبًا يتمثل في مصروفات العلاج الطبي وعلاوة الأطفال المواليد وعلاوة حضانة الأطفال وبدل يمنح بعد تقاعده ما يسمى بدل عجز وبدل استمرار معيشة.

صورة لطلاب يغسلون أقدام المعلمين تقديرًا لهم في يوم المُعلم

وإذا حاولنا أن نقارن فسنجد أنهم اهتموا بمهنة المُعلم وقدروا قيمته ومكانته وقيمة العلم عمومًا ووفروا لهم كل السبل، والدعم المادي والمعنوي، والأدوات المناسبة للتعليم، ولكن نظامنا التعليمي هنا ساعد المُعلم على أن يكون مُلقنًا للمعلومات وفقط دون أن يساعده في أن يطور من مهاراته أو أن توفر له بيئة مناسبة لتعليم الأطفال، ودعمًا ماديًّا ومعنويًّا مناسبًا، والأهم من كل ذلك هو الرؤية الشاملة للنظام التعليمي ككل.

أعتقد أن هذا أفضل ختام لكي نقارن ونعرف أن للتقدم أسبابًا ومقدمات، وللمقدمات نتائج وبين المقدمات والنتائج جهد وتعب وإصرار في التقدم للأفضل.

هم قرروا أن يصنعوا أجيالًا متفوقة تكنولوجيًّا ومعرفيًّا وثقافيًّا ونحن نقرر كل يوم، ونتفنن في صناعة أجيالنا البطيخية بأيدينا.

فن صناعة الطفل البطيخة - بذرة الأسرة (٣)

دائمًا حينما نقرأ أو نسمع عن بلاد الفرنجة، وإنجازاتهم في كافة المجالات، وفي التربية والتعليم تحديدًا نكون في موضع الانبهار فقط، فنحن من محبي الانبهار دون التعلم، والاستفادة من أخطائنا وتجاربنا الماضية.

الزواج، ومن ثم تكوين الأسرة، ووجود الأطفال هي كلها أشياء نفعلها إرضاءً لرغباتنا وأهالينا. وإكمال نصف ديننا فقط مثلًا في كيفية اختيار زوجته / زوجها (مع العلم أننا مجتمع الولد هو الذي يختار وليس للبنت حق الاختيار)، وكم شخص يفكر في هل أنه قادر على تحمل مسئولية طفل في الأسرة؟ وهل هو مؤهل لهذا أم لا؟ أعتقد أن الإجابة ستكون نسبة قليلة جدًا يفعلون ذلك، والنسبة الأكبر لا تفعل ذلك، وبعد كل ذلك نسأل أنفسنا ماذا حدث لنا؟

نحن هنا نُشغل أنفسنا بقضايا غير مجدية من الأساس؛ لأن نتيجتها مهما كان الجدال والنقاش محتومة، والثانوية العامة أكبر مثال فبعد أن فرح الناس بمجاميع أبنائهم، وهنأوهم عليها لم يكتفوا بما فعله بهم النظام التعليمي، والثانوية العامة من ضغط أعصاب وحرقة دم على مفيش، وزادوا الطين بلة بأنهم سيختارون لهم كلياتهم على حسب هواهم الشخصي، وليس على حسب رغبة وطموح ومهارات أبنائهم؛ لكي يحققوا أمانيهم الشخصية التي لم يقدروا على تحقيقها حينما كانوا شبابًا أو لكي يتباهوا أمام أصدقائهم وأهلهم بأن أبناءهم دكاترة ومهندسون؛ والباشمهندس راح، والباشمهندس جه. فالطالب محاصر بين نظام تعليمي أقل ما يقال عليه أنه فاشل وبين أسرة لا تهتم بميوله، ورغباته، ومواهبه ولا تساعده وتحفزه على الاستمرار بها.

الأسرة ركن من أهم الأركان التي تساعد على تكوين الطفل، وشخصيته وميوله، واتجاهاته وما تزرعه من بذور، وأفكار في الأطفال منذ بداية مولدهم، وحتى نهاية عمرهم؛ لأن أول أشخاص يقابلهم، ويتأثر بهم، ويتعلم منهم هم أفراد أسرته، ولأننا لا نهتم بتكوين شخصيات أطفالنا، لأننا نريدهم مثلنا ويشبهوننا في كل أفعالنا وأفكارنا، أو نريدهم كي يحققوا لنا أحلامنا التي طالما حلمنا بها ولم تتحقق لا أحلامهم هم، ولكن نصطدم في النهاية حينما نراهم لا يستجيبون لذلك ويحاولون أن يقاوموه، ويعتبر الآباء ذلك عصيانًا لهم، ومنهم من ينجح، ومن يستسلم.

المحتويات

"من يريد خير البلاد، فلا يسعى إلا في إتقان التربية، وبعد ذلك يأتي له جميع ما يطلبه"، الإمام محمد عبده.

فكما قال شيخنا الإمام محمد عبده إمام المستنيرين إذا أردنا أن ننشئ أجيالًا صالحة طموحة تبني لا تهدم، تُطور لا تُقلد، تُفكر لا تنقاد فعلينا بأن نسعى لإتقان تربيتنا لهم، ونكون دائمي التطوير لأنفسنا ومهاراتنا وأساليبنا في التربية؛ لكي نواكب التطور الكبير والتكنولوجيا في العالم، وبذلك يأتي الخير للبلاد كلها، وننشئ أجيالًا تساعدنا على التقدم لا تكون عقبة أمامه.

فعلى الأسر أن تدرك المهمة الكبيرة والعظيمة المُلقاة على عاتقهم من تربية أبنائهم، وأن يحرصوا على عدم إلقاء البذور السلبية والسيئة بهم حتى لا يساعدوا على تكوين طفل بطيخة، ويلقون بالبذور الإيجابية، والصالحة التي تساعدهم في حياتهم في بناء شخصيات قوية ذات رأي مستقل، وفكر مستنير.

تساءل بيرتراند راسل المؤرخ والفيلسوف البريطاني المعروف في كتابه (في التربية) فصلًا عن الغاية من التربية وإليكم فقرة من هذا الفصل:

(وعلينا أن نميز من أول الأمر بين بعض الصفات التي يستحب وجودها في فريق من الناس، وبين الصفات التي يستحب وجودها فيهم جميعًا، فنحن نحتاج رجال فن ولكننا نحتاج أيضًا رجال علم، ونحن نحتاج إداريين عظماء، ولكننا نحتاج أيضًا حراثين، وطحانين وخبازين). فحينما نعرف غايتنا من التربية تحديدًا وغايتنا من أي شيء، سنصل حيث وصلوا هؤلاء.

الأسرة هي العامل الأساسي في تضييع مواهب أبنائهم؛ فالموهبة لدى أطفالنا دور الأسرة تنميتها لا قتلها، الكثير من الآباء يتسبب في دفن مواهب الأطفال بصرخة غضب، أو سخرية أو حتى تجاهل. الأطفال يحتاجون من يساعدهم ويدعمهم فيما يحبون، ويرغبون، وليس ما يرغب الآخرون بهم، فقط أعطوهم الفرصة كي يعبروا عن أنفسهم، وعن شخصياتهم بأنفسهم وإذا لزم التوجيه فوجّهم بلطف وشاركهم أحلامهم وأفكارهم، وكفانا صنع أجيال بطيخية مليئة بكل التناقضات، والمشاكل، وعديمة الطموح.

المحتويات

لماذا يسرق الأطفال؟!

كثير من الآباء لا يدركون لماذا يسرق أطفالهم؟!، ويبدؤون بتطبيق العقوبات على الطفل، قبل التفكير بالأسباب التي دفعته لهذا التصرف، والسبب جهلهم بتطورات كل مرحلة عمرية للأطفال، فغالبية الأطفال بين عمر ٤ – ٥ سنوات لا بدَّ وأنهم سرقوا مرة أو مرتين، ومع هذا لا يمكن أن يعتبروا لصوصًا، لأنَّهم لا يستطيعون بعد التمييز بين الخير والشر بشكل جيّد، وبين ما هو ممنوع ومسموح، ولا يستوعب الطفل معنى الملكية الخاصة بشكل واضح قبل بلوغه ٦ – ٧ سنوات، وعندها يجب التفكير بالأسباب التي تدعو الطفل إلى أن يسرق، قبل التفكير في عقوبته، لأنَّ تصرفه هذا ناقوس خطر ينذر به والديه أنَّه بحاجة إلى المزيد من الحب والاهتمام، أو أنه يعاني من توتر وقلق بحاجة للبحث عن أسبابه، قبل يعتاد السرقة وتصبح متنفسًا للضغط النفسي الذي يعانيه.

لماذا يسرق الأطفال؟!

١- **حب التملك:** الأطفال الذين لم يتجاوزوا سنواتهم الثلاث، لا يدركون مفهوم الملكية الخاصة، وعندما يعجبون بشيء يبادرون إلى أخذه علانية، ويعتبرون تصرفهم طبيعيًا، وعندما يتم منعهم من أخذ ما يحبون يبادرون إلى أخذه خفية، مع عدم إدراكهم لمعنى السرقة، ومن الخطأ الكبير وصفهم بالسارقين.

٢- **الغيرة وحب الانتقام:** عند الأطفال الأكبر سنًا تكون السرقة تنفيسًا لغضب الطفل أو غيرته من أحد زملائه أو أخيه الصغير، وفي بعض الحالات تكون بسبب عدم اهتمام الأهل بطفلهم أو انتقامًا منهم على معاقبته بشدّة، فيلجأ للسرقة ليطفئ نار غيرته، أو ليشعر أنّه ليس عاجزًا أمام قسوة أهله.

٣- **الحرمان:** يسرق بعض الأطفال لأنهم جائعون، أو لأنهم يحسون بحرمان مقارنة بزملائهم، وخصوصًا في المدرسة، فيلجؤون للسرقة لتعويض حرمانهم، وليتفادوا الإحساس بأنهم أقل من زملائهم الذين ربما يمتلكون مالًا أكثر منهم، أو يغيظوهم بالتباهي بما يمتلكون أمامهم.

٤- **الخوف من العقاب:** قد يلجأ بعض الأطفال للسرقة للتخلص من تأنيب والديهم، إن أضاعوا قلمًا أو دفترا، فيسرقون قلمًا مشابهًا لقلمهم من أحد زملائهم، ليتخلصوا من التوبيخ والعقوبة في البيت.

٥- **الشعور بالنقص:** غالبًا تكون بين المراهقين الذين يشعرون أنهم غير محبوبين بين زملائهم، أو يعانون إهمالًا من الوالدين، فيلجؤون للسرقة كمتنفس وإن لم يكونوا بحاجة للمال، فقط لإثبات ذاتهم، وأحيانًا ترتبط سرقة المراهق بالرغبة في تحدي القوانين وكسرها، والخروج عن المألوف.

٦- **الخلافات الزوجية:** المشاكل الزوجية أمام الأطفال التي تتعلق بالمال، تجعل الطفل في حالة عدم استقرار نفسي، خوفًا من انفصال والديه بسبب المال، وربما تجعله يسرق ليخفف من أعباء أسرته المالية.

٧- **الدلال:** تدليل الأطفال يجب أن يقف عند حدود معينة، فالطفل في عمر ٦ سنوات يجب أن يعرف ما يحق له، وما لا يحق، واعتياده على الحصول على ما يريد بغض النظر عن الطريقة، تجعله يشرع السرقة لنفسه.

٨- **البيئة:** بيئة الطفل المحيطة تلعب دورًا كبيرًا بإكسابه السلوكيات الحسنة كما السيئة، وقد يعتاد الطفل السرقة، لأنه رأى أمّه تسرق من أحد المحال التجارية، أو لأنه عندما سرق أحد أشياء صديقه لم تنبهه أمه إلى مفهوم الحلال والحرام، ولم تطلب منه إعادة ما سرق لصديقه.

رد الآباء:

رغم انزعاج الأبوين من حقيقة أنَّ طفلهم جرب أن يسرق مرة أو أكثر، إلاّ أن انزعاجهم ليس مبررًا لردات فعل عنيفة تجاه الطفل:

– في الأعمار الصغيرة بين ٣ – ٤ سنوات يسود اعتقاد لدى الطفل أنَّ كل ما يراه هو ملك له، ومن هذا المنطلق قد يمد يده ليتناول بعض الحلوى من المحل، أو يأخذ لعبة قد أعجبته، وعندما يواجه بالرفض والعقوبة، سيحس بالظلم، ويحاول في المرة المقبلة أخذ ما يريد دون أن يراه أحد، لذلك فهو يحتاج لمن يشرح له بهدوء، وبشكل مبسط يتناسب مع فهمه، معنى الملكية، وضرورة احترامها، وأنَّ أخذ ما يريد يحتاج إلى موافقة ممن يملكه، أو يتطلب أن يدفع ثمنًا له، بهذه الطريقة يمكن أن يحصد الوالدان نجاحًا وتقدمًا مع الطفل، بعكس العقوبة والقسوة التي ستجعله يستمر خفية في الحصول على ما يرغب.

– عندما يبلغ السابعة يستطيع أن يميز بشكل جيد بين ما يملكه وبين ما هو لغيره، ومن غير الحكمة سؤال الطفل بطريقة مباشرة إن كان قد سرق أو لا، فهذا يجعله في مواجهة مع الأهل مما يضطره للهروب من الإجابة بالكذب، والأفضل أن يشرح للطفل مفهوم الحلال والحرام بوضوح، وأن يفهم أنَّه من الممكن إصلاح الخطأ ورد ما قد أخذ، والاعتذار لمن أخذ منه شيئًا دون علمه، وأن يعطى فرصة ليراجع نفسه ويرد ما سرقه دون ضغط من الوالدين.

– الكثير من الآباء يلجؤون كرد فعل إلى نعت الطفل بالسارق كلما أساء التصرف، وإهانته أمام إخوته وأصدقائه، ظنًا منهم أنَّ ذلك سيكون رادعًا له في المستقبل، ولكن النتيجة ستكون عكسية تمامًا، وسيعود الطفل إلى السرقة انتقامًا هذه المرة من والديه، وردًا لاعتباره.

– يجب مساعدة الطفل على مواجهة فعلته بحكمة، وتعليمه أنَّ الاعتذار أو دفع مصروفه ثمنًا لما أخذه دون حق، أمر سيجعله بطلًا في عيون الآخرين، وليس العكس، كما أنَّ تنمية روح المشاركة، وتعلّم أنَّ يرد لعبة أو كتابًا استعاره من صديق له، سيعزز مفهوم الملكية الخاصة في ذهنه، ويتعلم احترام ممتلكات وحقوق الآخرين.

– من المهم أنَّ يتعلّم الطفل أن يكون رقيبًا على نفسه، لا أن يراقب من الآخرين، لأنَّه هو نفسه سيقف أمام رغبته في امتلاك ما لا يحق له، ومرة بعد مرة سينجح في وضع حدود لرغباته، وعندها يجب أن يشجع من الوالدين، ويشعر أنهما فخوران به وبسلوكه، وأن تتم مكافأته على تصرفه.

– إذا استمر الطفل رغم كل المحاولات بالسرقة مترافقة بسلوكيات مصاحبة كالعدوانية والكذب، فيجب البحث عن أسباب تقف خلف لجوء الطفل إلى هذه التصرفات، وتجعله يندفع وراء رغباته، كأن يكون قد فقد الثقة في نفسه، أو أنه يتعرض لقلق وضغوط نفسية، أو أنّه بحاجة للإحساس بالحب والاهتمام، وأيضًا قد تكون السرقة ردًا على الغضب من انفصال الوالدين أو مشاكلهما، عندها يجب المبادرة إلى استشارة أخصائي نفسي، قبل أن يصبح حل المشكلة مستعصيًا.

طفلي لا يحب القراءة

"أدرك أن القراءة شيء هام، لكن طفلي لا يحبها، ولا أدرى ماذا أفعل لأجعله يقرأ"، إذا كنتم ممن يرددون هذه العبارة فربما عليكم أولا: أن تجيبوا بصدق عن الأسئلة التالية: هل لديك مكتبة أو مكان مخصص للكتب في أي من حجرت المنزل؟ هل سبق لطفلك أن رأى والديه (على الأقل أحدهما) يقرأ بصورة منتظمة؟ هل قمت باصطحاب طفلك يوما إلى مكتبة أو معرض كتاب لشراء كتب لك أو له؟ هل حدثته يوما عن كتاب أسعدك، أو تعلمت منه شيئا، أو عن كاتب تحبه؟

لماذا هذه الأسئلة وغيرها؟ لأن الأساس في التربية هو القدوة، فإذا كانت القدوة غائبة فإن الجهود تظل محدودة الأثر، الحقيقة التي كثيرا ما تحدث هي أننا نربى أنفسنا ونحن نربى أبناءنا. على كلٍّ، هذا المقال مخصص للحديث عن الأطفال، أما إذا كنت من البالغين وترغب فى تطوير علاقتك بالقراءة فيمكنك مطالعة المقالات السابقة.

القدوة مهمة هنا؛ لأن هدفنا هو أن ينشأ الطفل وقد اعتاد على وجود حيز للكتاب وللقراءة في يومه، لذلك علينا أن نترك الفكرة تتسلل إليه بأقل قدر من التوجيه الصريح، لنأخذ مثالا بعيدا عن القراءة ليقرب لنا الفكرة: يدرك الطفل في مرحلة معينة أننا نأكل عددا من الوجبات كل يوم، يدرك أن المطبخ هو المكان الذي يعد به هذا الطعام، وأن علينا الذهاب بصورة دورية لمتاجر معينة للحصول على ما نحتاج إليه من هذا الطعام.

كم من الوقت أمضيت مع طفلك لشرح هذه الأمور؟ تقريبا لا شيء؛ لأنه يستشعر هذه الأشياء ويمارسها فى حياته كل يوم، وهذا هو ما نريد أن يحدث له في علاقته بالكتب والقراءة.

ابنك أو التلفاز:

الواقع الذي نعيشه يقول: إن التلفاز هو المتصدر للمشهد داخل معظم بيوتنا العربية، لكن ماذا لو طلبت منكم ألا تتركوا أبناءكم أمام التلفاز قبل سن الرابعة، وإن استطعتم لمرحلة عمرية أكبر يكون أفضل.

كثير من الأمهات والآباء يضعن أبناءهم أمام شاشات التلفاز؛ لأنه يجعله منصرفا عنهم لفترات طويلة، وبذلك يتمكنوا من إتمام ما عليهم من مهام.

أعلم أن البعض سيقول: "نحن لا نتركه إلا مع برامج تعليمية مخصصة لعمره"، لكن الحقيقة إنه حتى المحتوى التعليمي المقدم في التلفاز يحول الطفل إلى متلقى، بينما التعلم عن طريق الكتاب والألعاب يحوله إلى مشارك ويرفع من قدراته الذهنية والعضلية، لذلك عندما تتضررون في المرة القادمة من كثرة حراك أطفالكم في وقت أنتم غير قادرين على اللعب معهم فيه أو الخروج بهم خارج المنزل، لا تضعوهم أمام شاشة التلفاز هناك حلول أخرى يتحدث عنا خبراء التربية سيكون عليكم البحث عنها وإيجاد المناسب لكم ولأطفالكم، لكن بالتأكيد إذا استمر الأمر هكذا ستظل الغلبة للتلفاز على حساب أمور أخرى كثيرة من ضمنها القراءة.

متى أقرأ له؟

الأفضل هو البداية معه منذ الميلاد، لكن بالتأكيد يمكن تدارك الأمر في أي سن، فقط يكون الأمر أيسر كلما بدأنا مبكرا، من الصعب اختصار كيفية تربية الطفل على حب القراءة في مقال، لكن إليكم بعض النقاط الهامة:

١- إيجاد وقت للقراءة يوميا، من الأفضل تثبيت هذا الوقت، البعض يفضل أن يجعله قبل النوم.

المحتويات

٣- لندع الطفل يختار ما يحب أن يقرأ له حتى وإن أصر لفترة على نفس القصة.

٤- علينا مراعاة أن لا تتضمن القصص ما يثير خوفه أو فزعه أو ضيقة وهو أمر يختلف ليس فقط من سن لآخر، ولكن أيضا من طفل لآخر فما يجده طفل مثيراَ قد يجده آخر مخيفاَ.

٥- حاولوا أن تصحبوا القراءة بأداء صوتي مختلف للشخصيات، ولا بأس بأداء حركي أحيانا لخلق نوع من المرح والألفة .

٦- لا توقفوا عادات القراءة أثناء فتره الدراسة، قد نضطر لتقليل الوقت المخصص قليلا لكن علينا ألا نوقفه.

٧- ابتعدوا عن تكرار عبارات مثل: "أذكر لي ماذا استفدت من هذه القصة؟" "هل رأيت مصير الكاذب؟"، إلى غير ذلك من عبارات بعد الانتهاء من القراءة، الطفل ذكي ويستطيع أن يدرك الأفكار التي بكل قصة، فلا تجعلوا فترة القراءة شبيهة بحصص المطالعة في المدرسة.

٨- إذا كان طفلكم يستطيع القراءة: من المفيد أن تجعلوه يقرأ لكم، وإن لم يكن لديكم ما يكفى من الوقت فمن الممكن استغلال الوقت الذى تقضونه في السيارة، أو أثناء إنهاء بعض المهام المنزلية أو تحضير الطعام فيجلس إلى جواركم ويقرأ لكم، لكن لا ينبغي أن يطغى هذا على الوقت الذى تقرؤون أنتم له فيه، فإن كان لا مفر من دمج الوقتين فلتحاولوا إذن تدارك الأمر بصورة ما كأن تجعلوا القراءة بالتناوب بينكم فتقرأوا أنتم صفحة ويقرأ هو أخرى وهكذا .

تعامل الطفل مع الكتب

المقصود هنا هو العلاقة الحسية بين الطفل والكتاب: كيفية الإمساك به، عدم تمزيق أوراقه، وضعه في مكان المخصص له، تحسين وضعية إمساكه بالكتاب ومساعدته على تقليب الصفحات بهدوء من طرف الصفحة السفلى، إلى غير ذلك من أمور من شأنها أن تضع الكتاب لديه في مكانة خاصة.

اختيار الكتاب

معرفة كيفية اختيار الكتب المناسبة لكل سن أمر مهم وقد لا يتسع له هذا المقال، لكن بشكل سريع نبدأ بكتب ذات رسومات كبيرة (الصفحة صورة) لحيوان أو نبات، بتدرج السن سننتقل للكتب ذات الرسومات الكبيرة المصحوبة بعدد قليل من الكلمات فنبدأ في قراءة الكلمات، عندما يتعلم القراءة سيبدأ هو فى القراءة وستزداد مساحة النص على حساب الصورة كلما ازدادت مهاراته.

اصطحابه لشراء الكتب

إذا كنا بدأنا مبكرا فيما سبق فمن الممكن أن نبدأ في اصطحاب الطفل؛ لشراء كتب منذ سن الربعة، بصورة أساسية ستجذبه الصور والألوان، كذلك حجم وملمس الكتاب قد يكونان مؤثرين، لذا سيكون علينا اختيار مكان يحسن اختيار الكتب المتاحة للأطفال من حيث المحتوى، من جهة أخرى سيكون علينا إدارة حوار مع الطفل؛ لبيان أننا قد لا نتمكن من شراء كل الكتب هذه المرة لأن لدينا ميزانية محددة وإننا قد نتمكن في مرات قادمة من إحضار المزيد، ولبيان أيضا أنه قد يكون هناك كتب تحوي موضوعات غير مناسبة لقراءتها الآن لذا سننتظر حتى نكبر قليلا.

في المكتبة، اتركوا له الحرية في الاختيار ولا تتدخلوا إلا في أضيق الحدود في إطار ما تم الاتفاق عليه.

في النهاية القراءة جزء هام في تربية الطفل، ولكنها كغيرها من العادات التي تحتاج منا إلى صبر ومداومة، وبذل الجهد حتى تصبح جزء من شخصية هذا الطفل، فإذا ما أصبحت كذلك ثقوا إنها لن تغادره أبدا.

المحتويات

كيف تحدد مصروف أبنائك؟

لا تتأخري في تطبيقه، لا تربطيه بالأعمال المنزلية، ولا تبخلي. إليك الطريقة الصحيحة.

"عندما يتعلق الأمر بالأطفال والمال، هناك عدد قليل من الموضوعات التي تسبب الكثير من الإرباك للوالدين فضلًا عن كم المصروف". هكذا صاغ رون ليبر مشكلة الآباء في تقديم المال بوجهٍ عام، والمصروف بوجه خاص لأطفالهم: الارتباك. ربما تحتاجين لخبير يجيبك على بعض التساؤلات. على سبيلِ المثال "متى ينبغي أن أبدأ في إعطاء طفلي مصروفًا؟ وهل يجب أن يعتمد إعطائه المصروف على انتهائه من الأعمال المنزلية؟ إذا أعطيته القليل، هل يعني ذلك أنني بخيل؟ وإذا أعطيته أكثر من اللازم، هل سيصبح طفلي متنمرًا مدللًا؟".

يقول رون ليبر الذي يُعَرِّف نفسه بأنه زوج وأب ومحرر عامود المال في صحيفة نيويورك تايمز: "للأسف، معظم الآباء والأمهات – الذين إمَّا يتصرفون من تلقاء أنفسهم أو يقلدون آباء آخرين-يتعاملون مع المصروف بطريقةٍ خاطئةٍ". إذ يبدؤون متأخرًا، ويعطون القليل جدًا من المال لأبنائهم، وبالتالي القليل جدًا من المسؤولية، ويربطون المصروف بالانتهاء من أداء الأعمال المنزلية؛ في حين أنهم لا يكتفون أبدًا من طلبِ مساعدات أبنائهم وتعاونهم معهم في المنزل. باختصارٍ، هم لا يُركزون بما فيه الكفاية على كيفية استخدام أبنائهم للمال؟ كما أنهم لا يضغطون على أبنائهم بما يكفي للمساعدة في أعمال المنزل، فتصير مجهودات الكبار بأكملها هباءً.

حقيقةً ليس ذلك بالمفاجأة الكبيرة، إذا ما نظرنا لقلة الوقت الذي يستغرقه الآباء في التفكير في علاقة أبنائهم بالمال. بالنسبة للعائلات ذات الدخل الفوق متوسط – أولئك الذين لديهم من الرفاهية ما يسمح لهم بطرح أسئلة عن مصروف الأطفال-يعد الحديث عن المال – تقليديًا-أمرًا اختياريًا. فالآباء قد يخبرون أبناءهم الفضوليين أنه ليس من شأنهم الاستفسار حول الوضع المالي للعائلة، أو أنهم يغيرون الحديث بهذا الشأن من أجل حماية أطفالهم من كل ما يتعلق بالمال لأطول فترة ممكنة.

لكن، في عصر يتخذ المراهقون قرارات بشأن تعليمهم الجامعي، وما يصاحبه من أعباء مادية تصل لمئات الآلاف، إضافة إلى قروض الطلاب التي تصل لعشرات الآلاف، فإن أعظم حماية يمكنك تقديمها لابنك من ناحية المال هي التحدث معهم عن الماليات كثيرًا. ويبدأ ذلك بتعاملك كمربٍ مع المصروف بطريقة صحيحة منذ البداية.

متى يجب أن أبدأ؟

بمجرد أن يبدأ أبناؤك السؤال عن المال. إذ أظهرت الدراسات أن الأطفال بالفعل يُقَيِّمُون الأطفال الآخرين ماديًا خلال سنواتِ ما قبل المدرسة. فالخبراء الحاصلون على درجة الدكتوراه في مجال تطور نمو الأطفال، الذين يعملون خلف الكواليس في برنامج "عالم سمسم" للأطفال قد استقروا على أنه بإمكان الأطفال التمييز بين الرغبات والحاجات في عمر ما قبل المدرسة. لذا يعد هذا وقتًا مناسبًا جدًا للبدء بالحديث عن المال.

وإذا لم يكن حينها، فلتفعلي ذلك بعد أن تأتي جنية الأسنان. تقريبًا في سن ما قبل المدرسة سيبدأ الأطفال في فقدان أسنانهم اللبنية، وسيضعون السِن الذي يقع تحت وسادتهم لتأخذهُ جنية الأسنان وتعطيهم دولارًا بدلًا منه. حينها سيجد الأطفال المال تحت الوسادة؛ وسيشعرون بقوة المال، وسيرغبون بالمزيد. فبدلًا من أن يحاولوا خلع سن آخر بالقوة ليحصلوا على المزيد من المال – كما يفعل بعض الأطفال-الأفضل أن تبدأ بإعطائِهم مصروفًا في نفس الأسبوع.

المحتويات

كم يجب أن يكون المصروف؟

ابدئي بدولار واحد للأسبوع، واستمري عليه لمدة عام. قسمِي المال بين ثلاث حصالات: ادخار وإنفاق وعطاء. يعتبر هذا التقسيم تقديرًا تقريبيًا لميزانية الكبار، لذا فهي طريقة تأسيسية بالمعنى الحرفي.

والأهم من ذلك، ذلك التقسيم للحصالات يرمز لقيم نأمل أن نزرعها في أطفالنا من خلال محادثاتنا معهم عن المال. فالإنفاق يكون باعتدالٍ وتدبيرٍ وتَعَقُلٍ في دفع المال (أو حتى التباهي) مقابل أشياء تجلب الفرح للأطفال، مع تجنب الإنفاق الطائِش مقابل أشياء تافهة تنكسر بسرعة أو تُنسَى. أمَّا الادخار يغرس قيمة الصبر في عالمٍ يتآمر بشدة ضد التَرَيُّث والانتظار. والعطاء هو كرم، فضلًا عن كونه امتنانًا لنعمة القدرة على مساعدة الآخرين.

المصروف – في نهاية المطاف-يجب أن يزيد تصاعديًا بل وكثيرًا، بالطبع إذا كنت قادرًا على تحمل ذلك. الأطفال يتلهفون لتحمل المسؤولية، وعلينا أن نكدِسها عليهم بدءًا من سن العاشرة تقريبًا. حاول تحديد ميزانية للملابس في شهر يوليو – أي مع بداية السنة المالية-تشمل جميع الفئات التي يحتاجونها للبس، ووفقًا لما أنت مستعد لدفعه مقابل كل عنصر. فلربما كان ما يناسبك هو شراء الملابس الداخلية والسراويل من محلاتِ "تارجيت" الاقتصادية، بينما – في نفس الوقت-تتباهى بأحذية ومعاطف من ماركات باهظة الثمن. وإذا كان هذا هو الحال، أخبر أبناءك بذلك كي يعرفوا كيف ولماذا تصنع مثل هذه القرارات.

بمجرد أن تقوم بتخطيط ميزانيتك بأكملها، اقتطع قيمة الملابس المالية منها، وضعها تحت بند الملابس، وافعل الشيء نفسه مع الأدوات الرياضية والآلات الموسيقية وأية لوازم فنية، وأي شيء آخر تعتبره من احتياجاتك. واتركهم يتحملون المسؤولية، بينما تراقبهم أنت من بعيد، وتَشهَدهُم يفشلون فشلًا ذريعًا في الالتزام بتلك الميزانية. لا تتراجع؛ إذ ينبغي عليك كأب أو أم أن تتركهم ليشعروا بأخطائهم بحق، وأن يَسعوا لكسب المالِ لحل مشكلاتهم إذا لزم الأمر. فالأفضل أن يمروا بذلك الآن، بدلًا من أن يُصدَموا به في سن الـ٢٤، حيث تؤدي الأخطاء حينها إلى دراما تحطيم عشرات كروت الائتمان، وربما ما هو أسوأ من ذلك.

يمكن أن تختلف قيمة المصروف، لكن إليكم الفكرة الأهم: أعطِ أبناء فقط ما يكفي لحصولهم على حاجاتهم، ولكن، ليس الكثير بحيث لن يضطروا لاتخاذِ الكثير من القرارات الصعبة والمفاضلات. اسمح لهم بذلك التحدي، حتى يعرفوا ما حقيقة صنع القرارات المالية كالكبار.

لكن، لماذا كل هذا العناء؟

المصروف هو منهج تعليمي، والمال هو وسيلة التعلم. نحن لا نحرم أبناءنا من كتبهم أو أدواتهم الفنية عندما لا يُنهُون أعمالهم المنزلية (أو لا يقومون بها من الأساس، أو يتذمرون أثناء أدائها). لذلك، لا ينبغي أن نحرمهم من المال أيضًا.

معظم الآباء والأمهات يربطون بين المصروف والأعمال المنزلية. وإذا كنتَ ممن يفعلون ذلك، اعلم جيدًا أنه ستأتي لحظة يمتلك أبناؤك ما يكفي من المال فيرفضون القيام بالمهام المنزلية. فماذا تنوي فعله حينها؟ بالتأكيد النفوذ المستمد من أفضلية تمنحها أو تمنعها بشروطك مهم؛ لكن، الأفضل بكثير من مجرد أخذ المال من أطفالك، هو أن تحرمهم من امتيازٍ كانوا يتمتعون به في حالة إهمالهم مهامهم المنزلية؛ كحرمانهم من وقت التليفزيون، أو مفاتيح السيارة، أو تمرين كرة القدم. تذكر أنها كلها أشياء يحصلون عليها أو يقومون بها فقط لأننا نسمح لهم بذلك. معظم الأطفال يفضلون بشدة أحد تلك الأشياء عن الأخريات.

وبالمناسبة، علينا كآباء جعلهم يؤدون المهام المنزلية، حتى لو بدون مقابل مادي. فقدرة الأطفال على أداء المهام تتخطى بكثير توقعاتنا منهم؛ إذا كنت تعرف أي عائلة مزارعة، حيث يقود الأطفال الجرارات ويتعاملون مع البنادق في سن الخامسة، فأنت تفهم ما أقول بالفعل. وإن لم تفعل، فعليك مشاهدة برنامج

المحتويات

مسابقات الطبخ للأطفال، والذي يبالغ في أهمية قضية خاصة بالأطفال: لماذا ينبغي على الطفل ذي التسع سنوات أن يطبخ العشاء ليلًا؟

لذا ينبغي على الأطفال القيام بالأعمال المنزلية بدون مقابل مثل الآباء. نعم، ففي نهاية المطاف، يجب عليهم أن يحصلوا على أجر مادي مقابل عمل قبل دخولهم الجامعة، لكن، ليس مقابل العمل بالمنزل. وفِّر هذا العناء لسنوات المراهقة عندما يكون لديهم رئيس عمل حقيقي، لا يعبأ بهم قدر أُنمُلة، وسيطردهم إذا تأخروا عن العمل أو أساءوا السلوك.

هناك المزيد من الطرق التي تمكننا من غرس القيم الحميدة بأبنائنا من خلال التعامل الصحيح مع المال، بما في ذلك إشراك الأطفال في حديث الأسرة عن الأعمال الخيرية، وكمشاركتهم في دفع رسوم أول فصل دراسي من كلياتهم. لكن كل هذا يبدأ فقط ببضعة دولارات كل أسبوع في الصغر، مع إعطائهم الحرية في خوض التجربة، حتى لو أننا كآباء لم نحب خياراتهم.

١٠ أشياء أريد تعليمها لوَلَدِي قبل أن يصبح مراهقًا (مترجم)

لديَّ ولدٌ رائعٌ يبلغ من العمر أحد عشر عامًا، هو ذكيٌ للغاية ويقوم بإدخال البسمة عليَّ كلَّ يوم. وهو طيب القلب ومعطاء، وبالرغم من دعواتي الليلة رجاءَ إبطاء مرور الوقت، فإن ابني على وشك أن يصبح رجلاً قريبًا جدًا. فلم يعد كما كان ذلك الطفل الأشقر الممتلئ الذي وقعت في حبه لأول مرة منذ أحد عشر عامًا. لقد زاد طوله حوالي ثلاثة إنشات خلال فصل الصيف حتى إنه أصبح قريبًا مني، حذاؤه المدرسي الجديد هذه السنة أصبح مقاس أحد عشر. وكما يبدو لي – كلما تعثرت في حذائه الرياضي الكبير بمنتصف غرفة المعيشة-لم يعد هناك شك أنه يتغير. وبطريقة غير عادية ومرعبة إلى حدٍّ ما أدركت أن طفلي الصغير يخطو سريعًا نحو مرحلة البلوغ.

نعيش أنا وابني حاليًا مرحلة انتقالية فريدة، فهو لم يصبح بعد مراهقًا، ولكنه لم يعد أيضًا ذلك الطفل الصغير. وبينما نقف نحن على أعتاب تغيرات الشعر والجسم والهرمونات؛ بدأت أفكر في نوعية المراهق الذي أود أن يكون ابني عليه خلال عامين، وأيضًا في نوعية الرجل الذي أريده أن يكون مستقبلاً.

هناك الكثير من دروس الحياة التي ما زلت أريد أن أعلمه إياها، والكثير من المهارات الهامة التي يحتاجها في عالمٍ يكون أحيانًا ليس جيدًا.

فيما يلي يوجد عشرة دروس أريد تعليمها لابني قبل أن يصبح مراهقًا.

١- اللطف قوة وليس ضعفًا

الرفق هو القوة، فليس من الرجولة أن تكون قاسيًا، وليس من الضعف أن تكون لطيفًا. وفي كثير من الأحيان لا ندرك قدرة اللطف والرفق لتغيير العالم من حولنا.

٢- جسد الفتاة يخصها وحدها

ليس لك حقٌ فيه، مهما كانت هذه الفتاة، لا يهم كم من الوقت مرَّ على معرفتكما، فهي وحدها تقرر ما يتعلق بجسدها، وعلى نفس النهج جسدك أنت فأنت الذي تتحكم فيه، والولد مثل الفتاة يمكنه قول لا أيضًا.

٣- عبِّر عن مشاعرك

استخدم كلماتك الخاصة بك، لا تكبت مشاعرك، ولا تدفنها، فإن مشاعرنا هي التي تكمل بشريتنا، لا تكن كرجل الكهوف.

٤- قم بالطهي والتنظيف وغسل ملابسك

كل رجل يجب أن يكون قادرًا على طهي شيء لذيذ أو على الأقل قابل للأكل، والتنظيف بعده، وغسل الملابس الخاصة به، وأرجو أن تفهم- وليس فقط كلامًا ولكن آمن بذلك– أن ذلك ليس مهمة المرأة وحدها.

٥- قُل "من فضلك" و"شكرًا" و"لو سمحت" كل يوم

الآداب مهمة، بالرغم من عدم استخدامها كما يجب في العالم الحديث، إلا أنها ستجعلك مميزًّا في مدرستك، وفي مجالك الوظيفي، وفي علاقاتك المستقبلية، وفي حياتك كلها.

٦- لا تثق في كل الناس

ولكن في نفس الوقت لا يجب أن تفقد الثقة في أي أحد، فالناس يحتاجون الحصول على ثقتك، لا تمنحها على الإطلاق، ولكن أعطها لمن حقًا يستحقها، فكلنا نحتاج لدائرة قريبة من الأشخاص الذين نعتمد عليهم.

٧- قليل من الثقة يجعلك تقطع شوطًا كبيرًا

حتى لو كان عليك أن تصطنعها، وستمر بأوقات ستصطنعها كليةً، ثق في ذلك، ولكن تيقن بأنك ذكي، وقادر، وموهوب، فلديك كل ما تحتاجه لتحقيق أحلامك، عليك أن تؤمن بنفسك.

٨- لا تستغل ضعف الآخرين

لا تستغل ضعف الآخرين، ولا تخبر أحدًا عن ذلك، فذلك من الوقاحة.

٩- أحيانًا تكون الدعابة لا تستحق العناء من أجلها

أنت تعلم كم أعجب أنا بالمزاح الشرير، وتنفيذ الدعابات الساخرة واحدة من الأشياء المفضلة في العالم، وأنت ماهر في ذلك. ولكن ليس دائمًا يكون ذلك مناسبًا ولائقًا، هناك أشياء أكثر أهمية من الخدع المازحة، مثل الصداقة والثقة واللطف. فكر قبل الإقدام على أي دعابة أو مزحة، هل هي تستحق هذا العناء؟

١٠- اكتشف العالم من حولك

حاول الخروج، شاهد أشياء جديدة، اكتشف أماكن جديدة، وسِّع آفاقك، دُر في أنحاء أوروبا، وسفاري أفريقيا، قم برحلة عبر الغابات المطيرة. كوِّن وجهات نظر عالمية. وأنا سأكون دائمًا ملجأك.